ಏಪ್ರಿಲ್ - 2001

ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಕ್ರಾಂತಿ!

ಕತ್ತು : ಎನಿದರ ಗತ್ತು ?

ಆಲಿಸಬೇಕಾದ 'ಕಿವಿ' ಮಾತು

ಹುಳಿ : ಇದರ ಮರ್ಮ ತಿಳಿ

ಕಾಲಿಗೆ ರಕ್ಷೆ : ಬೇಡ ಅಲಕ್ಷ

ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಏಕೆ ?

ಹಾಲು ಹಸುಳೆ : ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಧ್ಯಾನದ ಸಿದ್ಧತೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು ?

ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿ !

ಕೆಮ್ಮು - ಕಫ
ಅರಿತರೆ ಹಿತ

ಸಮೃದ್ಧ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗಮ

ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕಲಿಕೆ ಇಂಟರ್ ನೆಟ್ ವೆಬ್ ಸೈಟ್ ಬಹುಮಾಧ್ಯಮ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ



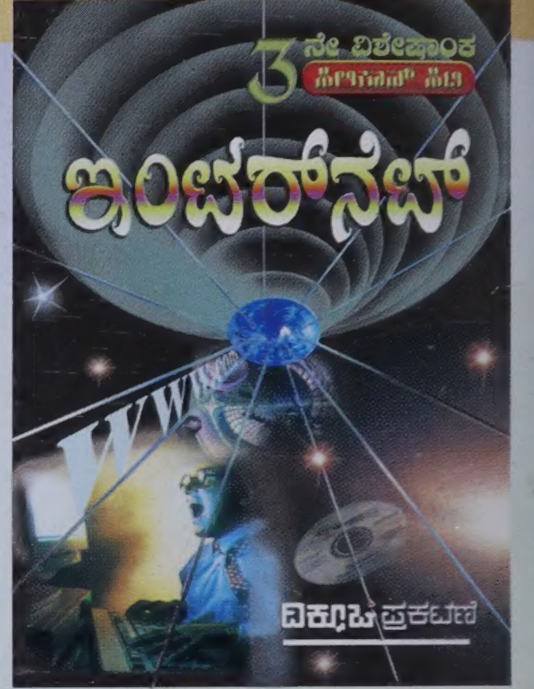
2 ನೇ ವಿಶೇಷಾಂಕ



ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ

3 ನೇ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್



ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು



1. ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ (ಭಾಗ-1)	325/-	7. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ ಮತ್ತು ಪಿ.ಯು.ಸಿ ನಂತರ ಮುಂದೇನು?	69/-
2. ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ (ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ, ಭಾಗ-2)	265/-	8. ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು	59/-
3. ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ (ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ)	245/-	9. ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ-1)	28/-
4. ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ	125/-	10. ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ - 2)	26/-
5. K.A.S Geography (Karnataka)*	125/-	11. ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ	65/-
6. K.A.S Economics (Karnataka)*	125/-	12. ಪ್ರಚಲಿತ ಘಟನೆಗಳು	98/-
		13. ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ	135/-

ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಶೇಷ ಪುಸ್ತಕಗಳು 14. ಇ-ಕಾಮರ್ಸ್ 15. ಸೈಬರ್ ಕಾನೂನು

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಪುಟ - 5 ಸಂಚಿಕೆ - 3 ಏಪ್ರಿಲ್ 2001

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ನಾವು ದಡ್ಡರೇ ಸರಿ!

ಫೆಬ್ರವರಿ, 2001ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಹಾಗೂ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರು ಬರೆದ ''**ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಕೀಟ ಖಾದ್ಯ**'' ಲೇಖನ ವಿಚಿತ್ರ ರಂಜನೆ ಕೊಟ್ಟಿತು.

ಪುರಾತನ ಕಾಲದ ಜನ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹುಳ ಬಿತ್ತೆಂದರೆ ಹೇಸಿಗೆ ಪಡುವ ನಾವು ದಡ್ಡರೇ ಸರಿ!

ಮಾದ್ಲಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ **ಶಿವಮೊಗ್ಗ**

ನಾಚಿಕೆಗೇಡಿನ ಸಂಗತಿ

''**ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ರೋಗ ಬಹುಬೇಗ**'' ಲೇಖನ ನಮಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ನೀಡಿತು. ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಆಧುನಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿರುವದು ನಾಚಿಕೆಗೇಡಿನ ಸಂಗತಿ.

ಎಚ್.ಎಂ. ಬಸವರಾಜು **ಹೂಲಿಹಳ್ಳಿ**

ಕಾಳಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ **ಎಚ್.ಡಿ. ಕೋಟೆ**

ಅಣ್ಣಾಗೌಡ ಪಾಟೀಲ **ಹೆಬ್ಬಾಳ (ಹುಕ್ಕೇರಿ)**

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ ಮಾಲೆ

ರು.ವೆಂ.ಕ ಅವರ ''**ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು**'' ಲೇಖನಮಾಲೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಲೇಖನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಪ್ರಭಾಕರ ಪಾಂಚಾಳ **ಗುಲಬರ್ಗಾ**

ಕಣ್ತೆರೆಸಿದ ಲೇಖನ

ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ ಅವರು ಬರೆದ ''**ಹಾಲನ್ನು ಹಾಲಾಹಲವಾಗಿಸುವ ಕುತಂತ್ರ**'' ಲೇಖನ ನಮ್ಮ ರೈತರ ಕಣ್ತೆರೆಸುವಂತಿತ್ತು.

ನರೇಂದ್ರ ಸಿರಕಜಿ **ಬೆಂಗಳೂರು - 3**

ಮನತಟ್ಟಿದ ವಿಚಾರ

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ ಅವರು ಬರೆದ **ಚಿರಂಜೀವಿಯಾದ ನಾಡು ಮುಡಿಯ 'ಮಲ್ಲಿ'**ಗೆ ವಿಚಾರ ಓದಿ ಬಹಳೇ ಖೇದವಾಯಿತು. ಮಲ್ಲಿಯನ್ನು ಮೃತ್ಯು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಮಾನವೀಯತೆ, ಸೇವೆ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಟ್ಟಿತು.

ಜಿ. ಬಾಲಕೃಷ್ಣಯ್ಯ **ಬೆಂಗಳೂರು - 13**

ಧ್ಯಾನ : ದಿವ್ಯೌಷಧ

ಆರ್.ವ್ಹಿ. ಕಟ್ಟಿಮನಿ ತಡಕಲ್ ಅವರ '**ಧ್ಯಾನ**' ಲೇಖನ ಮಾಲೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಕುಡಿತ, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಶಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಜನರಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದೊಂದು ದಿವ್ಯೌಷಧ.

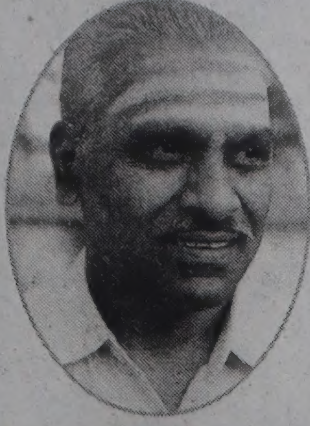
ಬಿ.ಎಸ್. ಬಸವರಾಜು **ರಾಮನಗರಂ**

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು ಅವರು ಬರೆದ ''**ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ...**'' ಲೇಖನ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

ಜಗದೀಶಯ್ಯ ಮ್ಯಾಗಳಮನಿ **ಕುಡಗುಂಟಿ**

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಷ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಪೋಲಿಯೋ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆಯಷ್ಟೆ ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೆ. ಅದೆಂದರೆ-ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸಿದ್ದು. ಸತತ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯೂ ಸಹ ಕಂಡಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಪೋಲಿಯೋ ಬೇರು ಸಹಿತ ಕೀಳಲ್ಪಟ್ಟಿತು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಮಾತಾಡತೊಡಗಿದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟನು. ರೋಗಿಯ ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ರೋಗಕಾರಕ ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಈಗ ಪೋಲಿಯೋ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದ ವೈದ್ಯರು ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸುದ್ದಿ ಬಂದು ಹೋಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕೆಯಿಂದ ಇಂಥದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಸುದ್ದಿ. ಅಮೇರಿಕೆಯ ಹೈಲೆ ಮತ್ತು ಡೊಮಿನಿಕನ್ ರಿಪಬ್ಲಿಕ್ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗಿಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದರು. ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ರೋಗ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ.

ಪ್ರಚಲಿತ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಂತೆ, ಪೋಲಿಯೊ ಹನಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಸತತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ದಲ್ಲಿಯ ಶಕ್ತಿಹೀನ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ರೋಗ ತರಬಲ್ಲ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಕಣ್ಮರೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಇದು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ಮಾಯವಾಗಿ ಜಗತ್ತೇ ಪೋಲಿಯೋ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಈ ಸುದ್ದಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಘಾತ ತಂದಿದೆ. ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ತರುವ ಹುಳು ಹೇಗೆ ಬಂದಿತು? ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಕೂಗು ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುವಿನ ಪತ್ತೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ರೋಗಕಾರಕ ವೈರಸ್ ಎಲ್ಲಿಯದು? ಉತ್ತರ ದೊರೆಯುವುದು ಕಠಿಣ. ಆದರೂ ಹಲವಾರು ತಜ್ಞರ ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

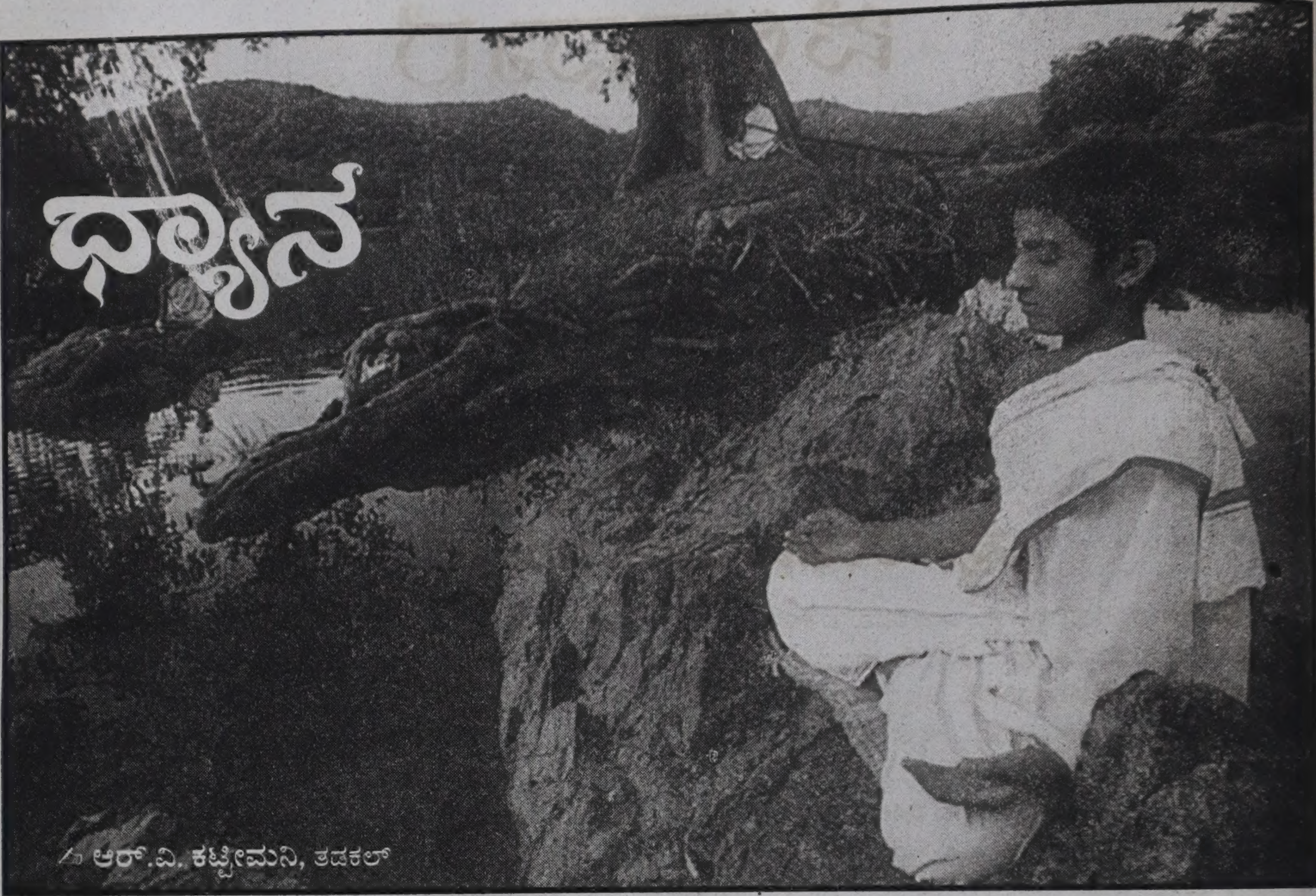
ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಕಾರ, ರೋಗವನ್ನು ಬರಿಸಿದ ವೈರಸ್‌ನ ಮೂಲ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಜೀವಿಯೇ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಜೀವಿಯನ್ನು ಸೇಬಿನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ಅವರು ರೋಗಕಾರಕ ಪೋಲಿಯೋ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರು. ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಪಾಯದಿಂದ ಪೋಲಿಯೋ ಜೀವಿಯ ರೋಗಕಾರತೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದರು. ಆದರೆ ಜೀವಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಘಟಕವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲೆ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ವೈರಸ್ ಹೊರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದ ರೋಗಕಾರತೆಯ ಭಾಗ ಮರಳಿ ಚಿಗುರಬಹುದು. ಕಾರಣ ಅಮೇರಿಕೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಪೋಲಿಯೋ ತಲೆ ಎತ್ತಿರಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಯೋಚನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ, ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ದಲ್ಲಿಯ ವೈರಸ್ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವಾಗ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಾರದ ಬೇರೆ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇಂಥ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿರಲು ಸಾಕು.

ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪೂ ಇದೆ. ಅವರ ತರ್ಕದಂತೆ ಈ ರೋಗಕಾರಕ ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್ ಹೊರದೇಶದಿಂದ ಆಮದು ಆಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಂದರ್ಶಕರು ಅಮೇರಿಕೆಗೆ ಬಂದಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಿಯನ್ನು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಪೋಲಿಯೋ ಮರುಕಳಿಸಲು ಇದೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಪೋಲಿಯೋ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದೋ, ಇಲ್ಲವೆ ನಮ್ಮೊಡನೆಯೇ ಜೀವಿಸುವುದೋ? ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಸಾಲ್ಕ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಹೊರಬಂದಿದೆ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಈಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸೇಬಿನ್ ಹನಿ ಲಸಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಈ ಗುಂಪು ಹನಿ ಲಸಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ ಇಡೀ ಭೂಮಂಡಲವೇ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಬಹುದು.



ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವುದು ಸಲೀಸಾದ ವಿಷಯುವೇನಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಯಾರಿ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ, ಸನ್ನಾಹ ಅಗತ್ಯ. ಛಲ, ಸಾಧನೆ ಇದ್ದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಯ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಳಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಲೀಸಾಗಬಹುದು.

ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದ ಅಭ್ಯಾಸ

ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಉಪಯಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಅನುಭವವೇದ್ಯವಾಗ ಬೇಕೆಂದರೆ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದ ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಸಲ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ 10- 12 ಸಲವಾದರೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರ ಇಲ್ಲವೆ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಆ ನಂತರದಿಂದಲಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಇವತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು ಎನಿಸಿದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗಾದರೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸ್ಥಳ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಳ ಅಗತ್ಯ. ಚಿಕ್ಕಕೋಣೆ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡಕೋಣೆಯ ಒಂದು ಮೂಲೆ ಇಂಥ ಸ್ಥಳವಾದರೆ ಸರಿ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಆಸನ- ಕುಷನ್, ದುಪ್ಪಟಿ, ಚಾಪೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆದೀತು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪರಿಸರ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವಂತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾರೂ ತೊಂದರೆ ಮಾಡದಿರುವಂತಹಸ್ಥಳವಾದರೆ ಇನ್ನೂಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುವಂತಹ ಪುಸ್ತಕ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು -ಅವರವರ ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದಂಥವು-ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ, ಅಗರಬತ್ತಿಗಳಂಥವು ಕೂಡ ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಕಡ್ಡಾಯ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮತೀಯ ನಂಬಿಕೆಗಳಿರದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂಥವುಗಳ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ವಿಲ್ಲ. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತೀರ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಾಗಲಿ, ತೀರ ಕತ್ತಲೆಯಾಗಲಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ಅನುಕೂಲ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳಕು ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ

ಧ್ಯಾನಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಷಿಕಾಂಟಾಜಾ (ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರುವುದು) ದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತಿಕ್ಲಿಷ್ಟ ಜಾಮೆಟ್ರಿಕ್ ಡಿಜೈನುಗಳಿಂದೊಡ ಗೂಡಿದ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರವ ರೆಗೆ ಯಾವ ಪದ್ಧತಿಯಾದರೂ ಅನುಕರ ಣೀಯ. ಆಯಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದರ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಗಳನ್ನು, ವಿಶ್ವಾ

ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಯುವವರು ಅನುಸರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ ಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯ ಬಹುದು.

ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು ?

ಮೊದಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು- ಅಂದರೆ ಹತ್ತರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಅನುಕೂಲಕರ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಧ್ಯಾನ ನಿಲ್ಲಿಸ ಬಹುದು. ಆಮೇಲೆ ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು.

ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅಸೌಕರ್ಯದ್ದೆನಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮುಖತೆಯುಂಟಾದಂತೆನಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಸಲ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಕೊಂಡು ಅಷ್ಟೇ ಹೊತ್ತು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಮಯ ವಿಚಕ್ಷಣೆ, ಶಿಸ್ತು ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸೆಶನ್ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೂ ಅಂದುಕೊಂಡ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಕೌಶಲ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಸಮಯ ವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ- ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಾಸಿನಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸ ಬಹುದು. ಅದು ಕೂಡ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವ, ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತ ಹುದು. ಹೊಸದರಲ್ಲಿ 15-20 ನಿಮಿಷ, ತುಸು ಅನುಭವವಾದ ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಇಪ್ಪತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಂತೆ ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ಸಲ ಅರ್ಧತಾಸಿನವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಭಿಲಕ್ಷಣೀಯ. ಆದರೆ ಅದು ಆಯಾ ಧ್ಯಾನಿಯ ಅಭಿರುಚಿ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿರು ತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ಧ್ಯಾನಿಯೇ ತನಗನುಕೂಲವಾಗುವಷ್ಟು ಸಮಯಾವಧಿ ಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ-ಚುರುಕುತನ

ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ, ದಿಗಿಲು, ತಲ್ಲಣಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ದೂರತಳ್ಳಿ ನಿರ್ಣಯ, ಸ್ಫೂರ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ., ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಸನ್ನದ್ಧ ರಾದ ನಂತರ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಮಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅದು ನಿದ್ದೆಯ ಅಮಲಾಗಿ ಬದಲಾಗಗೊಡದಂತೆ ಚುರುಕಿನಿಂದಿರಬೇಕು. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬಾರ ದೆನ್ನುವ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಅದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆಂದು ಊಹಿಸಬೇಡಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ನಮಗೆಲ್ಲ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ-ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸು ತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವ ಗಳುಂಟಾಗಬೇಕೆಂದು ಸಹಜವಾ ಗಿಯೇ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಆತನ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಸಾಗಿದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದೊಡಗೂಡಿ ರಬಹುದು. ಅದು ತುಂಬ ಸಹಜ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಂತೃಪ್ತರಾಗುವುದಾಗಲಿ, ದಿಗಿಲುಗೊಳ್ಳುವು ದಾಗಲಿ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮೊದಮೊದಲು ಧ್ಯಾನಾ ನುಭವ ಪ್ರತಿಕೂಲಕರವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುಭ್ರಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವ್ಯತಿರೇಕ ಅನುಕೂಲಕರ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು, ವಿಚಾರಗಳು ಹೊರ ಬೀಳಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಅನುಭವವಾದರೂ ಎದುರಾಗಲಿ, ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಕಳವಳಗೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಕೊಂಡು ನೀವು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಲು ಮುಜುಗ ರವೆನಿಸಿದ ಅನುಭೂತಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವುದಾಗಿರಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ನೀವು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾರ್ಪಾಡಿಗೋಸ್ಕರ ನೀವು ಪಡುವ ಶ್ರಮ, ನಿಮ್ಮ ಶ್ರದ್ಧೆ ಎಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನವೇ. ನೀವು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ದಷ್ಟು ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿ ರುವಂತೆಯೇ ಲೆಕ್ಕ. ಅಲ್ಲವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪು. ಫಲಿತಾಂಶ ಅನುಭವವೇದ್ಯವಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ- ವಾರ, ತಿಂಗಳು, ವರ್ಷ- ಹಿಡಿಯ ಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಂತಹ ಪ್ರಾಥ ಮಿಕ ಮಾರ್ಪಾಡು ಗಳು ಬಲು ಬೇಗನೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಕರ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿ ಗೋಸ್ಕರ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರಿಯ ಬೇಕು. ಎಷ್ಟೇ ಕಾಲವಾದರೂ ಸರಿ, ಹಿಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ರೂಢಿಗಳು, ಆಲೋಚನಾಧೋರಣೆ, ಭಾವೋ ದ್ರೇಕಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಹೊಸದಾದ, ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಢಿಗಳನ್ನೇ ರ್ಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದ ರಿಂದಲಷ್ಟೇ ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಆದರವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ- ಪರಿ ಮಿತಿಗಳನ್ನರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯನ್ನು ಅಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪರಿಸರ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವಂತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾರೂ ತೊಂದರೆ ಮಾಡದಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಳವಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಅಗತ್ಯ

ವಿಷಯ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ನಾವಾಗಿಯೇ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿದ, ಅನುಭವವುಳ್ಳ ಅಧ್ಯಾಪಕನ ಬಳಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಸಲೀಸು ಕೂಡ. ಧ್ಯಾನವಾದರೂ ಅಷ್ಟೇ. ಸಂಗೀತದಂತೆ ವಿಷಯ ಕಲಿತಾದ ನಂತರ ಸಾಧನೆಯೇ ಪರಿಣತಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉನ್ನತ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ತರ ಉದಾಹ ರಣೆಯೆಂದರೆ, ಗುರು ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಬಂಧ. ಅದು ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ- ಅಭಿಮಾನಗಳಿಂದೊಡ ಗೂಡಿದ ಅನುಬಂಧವಾಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಮೌಢ್ಯದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ್ದಾಗಿರಬಾರದು. ಗುರು- ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಚಕ್ಷಣಾ ಜ್ಞಾನ,



ಸ್ವಯಂ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಬೆಳೆಯುವುದು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸರಿಯಾದ ಅಧ್ಯಾಪಕತ್ವ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ.

ಶಿಷ್ಯನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸ ಹಂತ ಪರಿಪಕ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಗುರು ಅವನನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತಾನೆ ನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರಿಗವರೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ- ವಿಕಾಸಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದಾಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುತ್ವ ಅಗತ್ಯವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ, ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಕೆಲಕಾಲ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿಸಿದ ಯೋಗಾಚಾರ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಾಗ ಬಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಿನ ಧ್ಯಾನಾನು ಭವ ಇರುವ ಸಹಚರಿಗಳೂ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲರು.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನ ಅಥವಾ ಅಪಸವ್ಯತೆ- ಅಂದರೆ ಸೈಕೋಸಿಸ್‌ನಂತಹ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿರುವವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರೆಂದೇನೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ. ನ್ಯೂರೋಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳಿರುವವರು ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಗೆಲ್ಲ ಬಹುತೇಕ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಬಂಧ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಗ್ರಹಿಕೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ- ಇವೆಲ್ಲ ಬೆರೆತಿರುವ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದು ಸ್ವಯಂ ಸಂಸ್ಕರಿತ, ಸ್ವಯಂ ಶುದ್ಧಪದ್ಧತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು, ವಿವಿಧ ಸ್ಥಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಮನ್ವಯತೆ, ಕ್ರಮಕ್ರಮೇಣ ಆಲೋಚನಾ ಧೋರಣೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಜಾಗೃತ, ಸುಪ್ತ ಅವಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವೆ ತಿಕ್ಕಾಡುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಗಾಹನೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ವೈರುಧ್ಯಗಳು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರೇರಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಗಾಹನೆಯುಂಟಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮವಂಚನೆ, ವಾಸ್ತವ ವಿರೋಧಿ ಧೋರಣೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗ ಸ್ವಯಂ ಸುಧಾರಕ ಮಾರ್ಗವೇ ಸರಿ.

ಪ್ರಚಾರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ನಮಗೇನಾದರೂ ಹೊಸ ವಿಷಯ ಹೊಳೆದಾಗ ಹೊಸದೊಂದು ಕೆಲಸ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಉತ್ಸಾಹವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕೇಳಿದರೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೌನವಾಗಿರುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಪ್ರಚಾರ, ಜಾಹೀರಾತು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ, ಆತ್ಮೀಯ ಅನುಯಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ನಿಜ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ವರ್ತನೆ- ಉಡುಪು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ, ಓದು, ಕೆಲಸ, ಬೊಗಸೆ, ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಯರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಲೇ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಲಿ, ಅವಗಾಹನೆಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಉಂಟಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ನೀವದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದು.

ಧ್ಯಾನ ಆಂತರಿಕ ವಿಷಯ, ಬಹಿರಂಗವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಸು ಏರುಪೇರಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದವರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಬಂದವೆಂದಾದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ- ಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಿರದು. ತೀರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಬಲ ಹಾಗೂ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆಯೇ ಇತರರೂ ಗಮನಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಳಿತಾಗುವಂಥದೇ.

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಧಾನವೆನ್ನುವುದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ . ನಿರಾಳವಾಗಿ ತುಸು ನಡು ಒರಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಿರುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಸನದಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ, ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕೆಲವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಯಾವ ಶರೀರಾವಯವಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಯಾಕಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನಮಗರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿಬೆಟಿಯನ್ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇರಲು ಏಳು ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಲುಗಳು: ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಆ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವ ಭಂಗಿಯಾದರೂ ಸರಿ, ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಕೆಳಗೆ ಮೆತ್ತನೆಯ ಕುಶನ್, ಮಡಿಸಿದ ದುಪ್ಪಟಿಯಂಥದನ್ನಿರಿಸಿದರೆ ಮೆತ್ತಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಿಂಭಾಗ (ಬೆನ್ನು) ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಗ್ರಹಿಕೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ- ಇವೆಲ್ಲ ಬೆರೆತಿರುವ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದು ಸ್ವಯಂ ಸಂಸ್ಕರಿತ, ಸ್ವಯಂ ಶುದ್ಧಪದ್ಧತಿ.

ಪದ್ಮಾಸನ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ ಮೈತ್ರೇಯ ಆಸನ ಅನುಕೂಲ ಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಿಂಭಾಗ ನಿಲುವಾಗಿರುವ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಆನಿಸಿ, ಸೊಂಟವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸದಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಅನುಸರಣೀಯ ಪದ್ಧತಿ.

ಕೈಗಳು: ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕುಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದನ್ನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಜ್ರಾಸನದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಾದರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಆನಿಸಬಹುದು.

ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳು ಒಂದು ಭಾಗ. ಮುದ್ರೆಗಳ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆ ಭಾವಸ್ಫೂರ್ತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಬೆನ್ನು: ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು, ಬಾಗಕೂಡದು, ಬೆನ್ನ ಮೂಳೆಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಭಾಗ(S), ಹಾಗಿರುತ್ತಲೇ ಆಸನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ತುಸು ಮೇಲೆತ್ತಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೆ ತಗ್ಗಿಸಬೇಕು.

ಬೆನ್ನ ಹುರಿಯ ಮಣಿಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತರೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೋಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇಡ, ಪಿಂಗಳ, ಸುಷುಮ್ನ ಎನ್ನುವ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನುಕೂಲಕರ ಎಂಬುದಾಗಿ ಬಹಳ ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆ ಗಟ್ಟಿನ್ನೂ ಒದಗಿಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣುಗಳು: ಬಾಹ್ಯಜಗತ್ತಿನಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ ಆಂತರಿಕವಾಗಿಸಲು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನುಕೂಲಕರ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತುಸು ತೆರೆದಿರಿಸಬೇಕೇ, ಪೂರ್ತಿ ತೆರೆದಿರಿಸಬೇಕೇ ಎನ್ನುವುದು ಆಯಾ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯು ವಿವರಿಸಿರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿರುವುದೇ ಅನುಕೂಲಕರ.

ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ. ಇದೂ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ತುದಿ, ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ತುಸು ಕಷ್ಟದಾಯಕ ಕೆಲಸ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಲನೆಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಯಾವುದರ ಮೇಲೂ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಕಣ್ಣಮುಂದಿನ ಕತ್ತಲೆಯ ಮೇಲೆ, ಮನೋಫಲಕದ ಮೇಲೆ ಹರಿಸಬಹುದು.

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವುದು ತುಸು ಅಮಲಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ನಿದ್ದೆ ಬರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಲಿ, ಅವಗಾಹನೆಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಉಂಟಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ನೀವದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದು.

ಆದರೆ ಭಂಗಿ (Posture) ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ದವಡೆಗಳು: ದವಡೆಗಳು ವಿಶ್ರಾಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅಮುಕಿಕೊಂಡಿರದೆ ತುಸು ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ತಾರೆಯೂ ತಾಕದಂತಿರಬೇಕು. ಬಾಯಿಯೆಲ್ಲವೂ ನಿರಾಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ತುಟಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಕಿರಬೇಕು, ಆದರೆ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಿರಬಾರದು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನಿರಾಳವಾಗಿರಲು ಇದೆಲ್ಲ ಅಗತ್ಯ.

ನಾಲಿಗೆ: ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿ ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬುಡದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಾಕುವಂತಿದ್ದು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಲಾಲಾರಸ ಜಿನುಗುವುದು, ಅದನ್ನು ನುಂಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆ: ತಲೆಯನ್ನು ಹೇಗಿರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಟಿಬೆಟಿಯನ್ ಧ್ಯಾನಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವದರಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ತುಸು ಮುಂದಕ್ಕೊರಗಿಸಿ ಅರೆತೆರೆದ ಕಂಗಳಿಂದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಹರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಮುಂದೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಸದೆ, ಹಾಗೆಂದು ತೀರ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯದೆ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಕಾರವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಆಸನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ -ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ- ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ತುಸು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆ ಬರದಂತಿರಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

ಈ ಶರೀರ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುದುರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಚಲ ಹಾಗೂ ಸೌಕರ್ಯಯುತ ಶರೀರಭಂಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಅಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದ ನೋವು, ಸಂವೇದನೆಗಳತ್ತ ಹರಿದು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿದ್ಧಿಸದು.

ರೂಢಿಯಾದಂತೆಲ್ಲ ದೇಹ ಭಂಗಿ ಸಲೀಸಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೂ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಹಠಯೋಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅನುಕೂಲಕರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಕೀಲುಗಳ ಬಿರುಸು ಬಿಸುಪು ತಗ್ಗಿ ಸಡಿಲ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಕರ.

ಹಾಗೆಂದು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿತೇ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಅಭಿರುಚಿಯಿದ್ದು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ವೈಖರಿ ರೂಢಿಗಳು ತೊಲಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಕೆಲಟಲ್, ಸ್ಮೂತ್, ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ಆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ಟ್ರೆಚ್, ಪೀಡನ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವಯವಗಳು ಮರ್ದನಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, ರಕ್ತಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಆಯಾ ಅವಯವಗಳು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗುತ್ತವೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ತಡವಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಸಾಧ್ಯತೆ

ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಅತ್ಯಂತ ತಡವಾಗಿ ತಾಯಿಯಾಗುವುದು ಆಕೆಗಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಮಗು ವಿಗೂ ಸಹ ಅಪಾಯ. ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ತಡವಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಚೆಗಷ್ಟೇ 1365 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಅವರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂತು. 30 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಪ್ರತಿ 5 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಈ ಅಪಾಯ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. 45ನೇ ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ ಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ತಗಲುವ ಪ್ರಮಾಣ, 30 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯ ಮಗುವಿಗಿಂತ 3 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೇಳಿಕೆ.



ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ

ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ : ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಯೆಂದು ಮ್ಯುನಿಕ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳ್ಳುವ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಹೆಚ್ಚು ಆಡುವುದರಿಂದ - ಓಡುವುದರಿಂದ ಆಗ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಅತ್ಯಧಿಕ ಶಾರೀರಿಕ ದಣಿವಿನಿಂದ ಮಾಂಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕೋಶ ಕಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ತುಂಬಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪೋಷ ಕಾಂಶ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಧಿಕ ಶಾರೀರಿಕ ಕಸರತ್ತುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಈ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳ ಲಾಗಿದೆ.

ಸುಳ್ಳು : ಆರೋಗ್ಯದ ಮುಳ್ಳು

ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಪ ರಾಧ. ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಂದು ಅಮೆರಿಕೆಯ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕ ಡಾ|| ಬ್ಲೆಂಟನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದರಿಂದ ಆತನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹದಗೆಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಿನ್ನತೆ ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೂ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಯಿದೆಯೆನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿ ಪ್ರಾಯ.

ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೆಲ ಸಲ ಅಲರ್ಜಿ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯ ಹೇಳಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಧುರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಸುಳ್ಳಿನಿಂದಾಗಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮುರಿದು ಹೋಗುತ್ತ

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER

DIKSOOCHI-FORM-IV(see rule 8)

1. Place of Publication	:	BANGALORE, KARNATAKA STATE
2. Perodicity of its Publication	:	Monthly
3. Printer's Name	:	**Adanagouda T. Patil** **DIKSOOCHI PRINTERS** No. 97, West of Chord Road, III Stage, II Block, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079
4. Whether citizen of India	:	Yes (If foreigner, state the country of origin)
5. Editors Name	:	Adanagouda T. Patil
Whether citizen of India (If foreigner, state the country of origin)	:	Yes
Address	:	# 940, 8th B Main, III Stage, III block, Basaveshwara Nagar, Bangalore-560 079
6. Name and Address or individuals who own the News Paper and Partners of shareholders holding more than one percent of total capital	:	*Adangouda T. Patil* # 940, 8th B Main, III Stage, III Block, Basaveshwara Nagar, Bangalore- 560 079 Owned by individual Adanagouda T. Patil

I, Adanagouda T. Patil, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Bangalore
Date : 1.3.2001

Sd/-
Adanagouda

ವಲ್ಲದೆ, ಕೆಲ ಜನ ನಮ್ಮ ವೈರಿಗಳಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಡಾ. ಬ್ಲೆಂಟನ್ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ : ''ನಾವೆಲ್ಲ ಸದಾ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಇದೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ದುಃಖಗಳ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿದೆ.'' ನೀವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳೊಲ್ಲ ತಾನೆ?

ನವಜಾತ ಗಂಡು ಶಿಶುಗೆ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗಿಂತ, ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಅಪಾಯ ಎಂದು ಅಮೇರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧನಾ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕ ವೈದ್ಯರ ತಂಡ 6,500 ಶಿಶುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಜನನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳ ಮೃತ್ಯು ಹಾಗೂ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.22 ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ಶೇ. 15 ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂತು.

ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ತಂಡದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ನಿಂದ ಕುರುಡುತನ ಬರಬಹುದು!

''ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್'' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡಿದಂತೆ, ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತರವಾದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸಿರುವವರಿಗೆ 'ಕೆರಾಟ್ಯಾಟಿಸ್' ಎಂಬ ನೇತ್ರರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿಯೇ ಕುರುಡನಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ವರದಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸಿ, ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಅಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೊಂಡಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಬಂದದ್ದು ರೋಗ ಎಂಬಂತಾಗಬಾರದಲ್ಲವೆ?

ಮಹಿಳೆಯರು ಏಕೆ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ?

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹ ವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ಅಂದಹಾಗೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ-ಮನೆ ಹೊರಗಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಬಹಳಷ್ಟು ಚಿಂತೆ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೊರ್ಡಿಸಾಲ್ ಎಂಬ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊರ್ಡಿಸಾಲ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲೊರಿ ಸಹ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಮಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ದಪ್ಪತನಕ್ಕೆ ಹೆದರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಈ ದಪ್ಪತನದಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಅಶಕ್ತವಾಗಿ ಏಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ?

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯೇ ಅಶಕ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಅಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ದೊರೆತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಹಯೋಗವು ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಲಂಡನ್ನಿನಲ್ಲಿ 250 ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ, ಮಿತ್ರರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ-ಸಹಕಾರ ದೊರೆಯಿತೋ ಅಂತವರು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದರು. ಪ್ರೀತಿ-ಸಹಕಾರದಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಶಕ್ತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದರು.

ಸಂಜೆಯ ಚಹಾ ಕಾಮಸ್ಫೂರ್ತಿಗೆ ಬಾಧಕ

ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವವರೇ ಎಚ್ಚರ! ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಸಾವಿರ ದಷ್ಟು ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯ ಏನೆಂದರೆ- ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ ಚಹಾ ಸೇವಿಸುವವರು ರಾತ್ರಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರಂತೆ. ಚಹಾದಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ.

ಎಳೆಯ ಬಾಲೆಯರಲ್ಲಿ ಡೈಟಿಂಗ್ ಫ್ಯಾಶನ್

ಫ್ಯಾಶನ್ ಮಾಡೆಲ್ ಹಾಗೂ ತೆಳ್ಳನೆಯ ನಡು ಹೊಂದಿರುವ ಟಿ.ವಿ. ಕಲಾವಿದರನ್ನು ನೋಡಿ ಈಚೆಗಿನ 10-12 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲೂ ಡೈಟಿಂಗ್‌ನ ಫ್ಯಾಶನ್ ಅಂಟಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೊಡ್ಡವರ, ಅದರಲ್ಲೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 6,500 ಹುಡು ಗಿಯರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿಯ ನ್ವಯ, ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿ ರುವ, ಜಾಗೃತ ಪಾಲಕರು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬ ನೂರೆಂಟು ಪಥ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಅದನ್ನೇ ಅನು ಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಇಲ್ಲವೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಾರದೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಣಂತಿ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದು ಅಪಾಯ

ಬಾಣಂತಿಯರು ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಡಯೋಕ್ಸಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗು ತ್ತದೆ. ಜಪಾನ್ ಸರಕಾರದ ವತಿಯಿಂದ ನಡೆಸ ಲಾದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಡಯೋಕ್ಸಿನ್‌ನಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. 487 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಜ್ಞರು ಈ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಕ್ರಾಂತಿ!

• ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ-ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಚಕ್ಕರ್ ಹೊಡೆಯಬೇಕಿಲ್ಲ.... ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಹತ್ತು-ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.... ಜೀನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಧರಿಸಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಔಷದೋಪಚಾರ, ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಸೊನ್ನೆ.... ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದಲೇ ಏಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಡಿವಾಣ.... 80ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ 40ರ ಚೈತನ್ಯ.... ಇಂತಹ ಹಲವು ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಶೋಧನೆಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿವೆ. ಇವು ಬರುವ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಸಮಗ್ರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸಲಿವೆ.



"ಬರುವ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವವೆನ್ನಬಹುದಾದ, ಕೆಲ ಅಚ್ಚರಿಯದಾಯಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರಲಿವೆ."

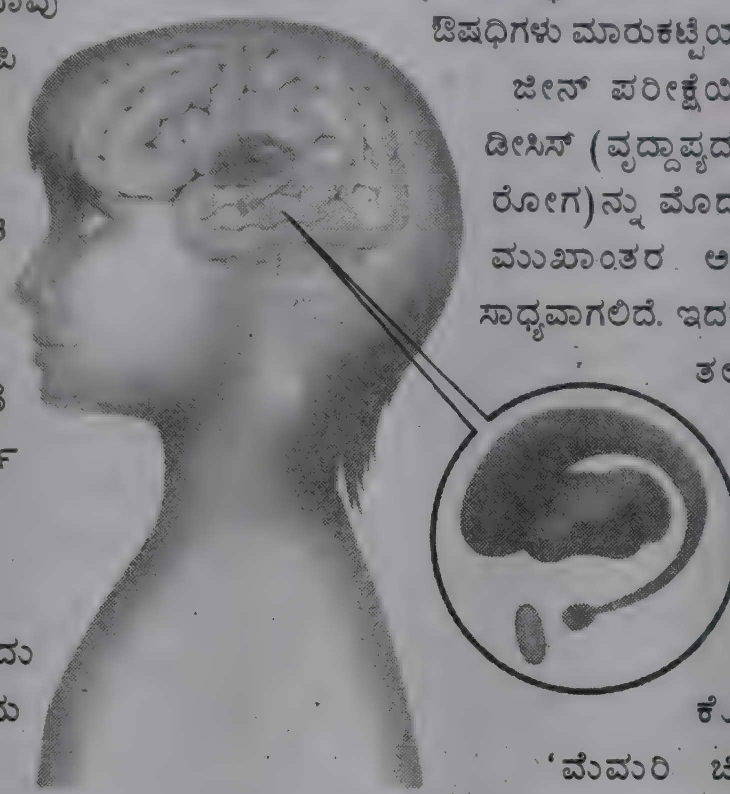
ಇದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಮೌಂಟ್‌ಸಿನಾಯಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಪ್ರೊ॥ ರಿಚರ್ಡ್ ಮಮ್ಫಾಸ್ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

''ಜೀವವಿಜ್ಞಾನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ದಿನೇ ದಿನೇ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಭರದಿಂದ ಪ್ರಗತಿಯಾಗುವುದು, ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಖಚಿತ''.

ಇದು ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಜೀನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಕೇತಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ (Decode) ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ನಾವು ಏನಿದ್ದೇವೆ? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತು, ಜೀನ್‌ಥೆರಪಿ ಮುಖಾಂತರ ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜೀವವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ದಲ್ಲಿ 3 ಶತಕೋಟಿ ಜೀನೋಮ್‌ಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ಸಂಕೇತಾಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬರಲಿರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರಲಿದೆ, ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಲಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೊಂದು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ.



80 ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಅಲ್ಲ, ನಡುಪ್ರಾಯ !

''80 ವರ್ಷ ಮನುಷ್ಯನ ಕೊನೆಯ ಹಂತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 2050ನೆಯ ಇಸ್ವಿಯವರೆಗೆ ಅದು ನಡುಪ್ರಾಯ ಎನಿಸಲಿದೆ!''

ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಕೆಂಬ್ರಿಜ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿರುವ ಲಿಯೋನಾರ್ಡ್ ಗುವಾರೆಂಟೆಯವರ ಪ್ರಕಾರ, ಬರುವ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿದ್ದು, ಅದು ಮಾನವನ ವಯಸ್ಸಿನ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಔಷಧಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವನನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. 80ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮ್ಯಾರಾಥಾನ ಓಟದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು!

ಮಾನವ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸರ್‌ಟೂ (Sir-2) ಎಂಬ ಪ್ರೋಟಿನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಇದರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ಮೈ-ಮನಗಳಲ್ಲಿ ಆವರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಜೀನ್‌ನಿಂದ ಈ ಪ್ರೋಟಿನು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತೋ, ಅದನ್ನು ಕಾಪಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಶ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾಪಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಯೀಸ್ಟ್, ಸರ್-ಟೂ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಯುವಕರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.

ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ 'ಮೆಮರಿ ಚಿಪ್ಸ್'

ನೀವಿನ್ನು ಮರೆಗುಳಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಿರಿ! ೨೦೫೦ನೆಯ ಇಸ್ವಿಯವರೆಗೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಜೀನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅಲ್ಜಾಯ್‌ಮರ್ಸ್ ಡೀಸಿಸ್ (ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ರೋಗ)ನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಔಷಧಿ ಮುಖಾಂತರ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಾಗುವ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿರುವವರಿಗೆ 'ಮೆಮರಿ ಚಿಪ್ಸ್' ಅಳವಡಿಕೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖ ಕಂಡು ಬರಲಾರದು.

ರಕ್ತಚಿತ್ರದಿಂದ ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆ !

ಬೆಥೆಸ್ದಾದಲ್ಲಿರುವ ''ನ್ಯಾಶನಲ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ಜೀನೋಮ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್''ನ ಡಾ॥ ಎಲ್ಕೆ ಬರ್ಡನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ, ಬರುವ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ದಿಕ್ಕು-ದೆಸೆಯೇ ಬದಲಾಗಲಿದೆ.

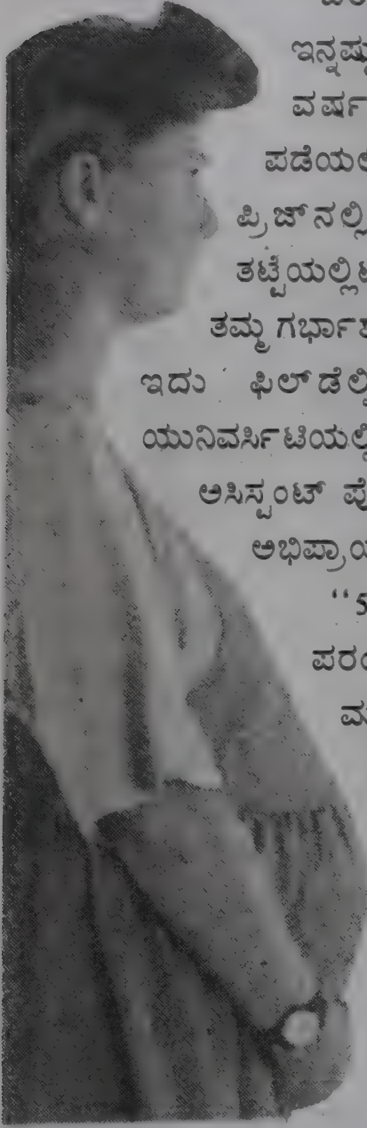
ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ವೈದ್ಯ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ನಮೂನೆಯ ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ತೆಗೆದು, ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿನ ತಜ್ಞರು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳು ಬಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೇವಲ ಚಿತ್ರದಿಂದಲೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು, ಜೀನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಬದಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಕೇವಲ 10-12 ವರ್ಷ ಸಾಕು, ಎನ್ನುವದು ಡಾ॥ ಬರ್ಡನ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಜೀನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೇವಲ ಜೀನ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಏಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ಭಯಾನಕ ರೋಗವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಶರೀರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

2050ರವರೆಗೆ 80 ವರ್ಷ ಮನುಷ್ಯನ ನಡುಪ್ರಾಯ ಆಗಬಹುದು ! ಬರುವ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯ ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಯೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

50ನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲೂ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಹುದು !



''ಬರುವ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಲಿದೆ. 45-50 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ತೆಗೆದು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬೇಕೆಂದಾಗ ಗಾಜಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಫಲಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು''. ಇದು ಫಿಲ್‌ಡೆಲ್ಫಿಯಾದ ಥಾಮಸ್ ಜೆಫರ್‌ಸನ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಟಿವ್ ಆ್ಯಂಡ್ರೋಕೈನಾಲಾಜಿಯ ಅಸಿಸ್ಟಂಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಜೆಕಲಿನ್ ಗೆಟಮನ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

''50 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಜೀನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಮುಂಚೆಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಮಗುವನ್ನು ಆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು, ಕೃತ್ರಿಮ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು'' ಎನ್ನುವುದು ಗೆಟ್‌ಮನ್‌ರ ಅನಿಸಿಕೆ.

80ರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 40ರ ಶಕ್ತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿ

''ಹೌದು. ವಿಶ್ವದ ಬಹುತೇಕ ತ್ವಚಾತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. 2050ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ 80ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮುಪ್ಪು, ಆಯಾಸ, ತೇಕು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಲಾರವು, ಇದರ ಬದಲು 40-50ರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯ, ತಾಜಾತನ ಕಂಡು ಬರಲಿದೆ.

ಜೀನ್‌ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೂದಲು ಹಣ್ಣಾಗುವಿಕೆ, ಉದುರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲಲಿದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿಕಾಸದಿಂದಾಗಿ, ತ್ವಚೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವುದು ನಿಧಾನವಾಗಲಿದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಲೇಸರ್ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪಣ ತಂತ್ರದಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಕೂದಲಿನಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.'' ಇದು ಕೊಲಂಬಿಯಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಬ್ರೂಸ್ ಕೆಟ್ಜ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹೊಸ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿದೆ !

ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಯಾವ ಬಗೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಶೋಧನೆಯಾದ ನಂತರ, ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಲಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೊಜ್ಜು, ಊಟ-ಉಪಹಾರದಿಂದ, ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿದ್ದರೆ ಹೊಸ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

ಕೊಲಿಂಬಿಯಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಫಿಜಿಸಿಯನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಸರ್ಜನ್ ಆ್ಯಂಬ್ಸಿಟಿ ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಅಸಿಸ್ಟಂಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಜೈನಿ ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೆ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೋಹದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುವ ಔಷಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಲಿದೆ. ಈ ಹೊಸ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಲಾಭ ಆಗಿಯೇ ಆಗಲಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಚಾರ-ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಡ್ಸ್‌ಗೂ ಔಷಧಿ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿದೆ !

ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್‌ನ ಜಾರ್ಜ್‌ಟೈನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರೇಮಂಡ್ ಉಸ್ಲಿ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ ಕೇಳಿ. ''2050ನೆಯ ಇಸ್ವಿಯವರೆಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಲಭ್ಯವಾಗಲಿದೆ.''

ಅಲ್ಝಾಯಿಮರ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್, ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಇನ್ನು ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಲಿವೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದಿರಲಿವೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆಯೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀನ್ಸ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಔಷಧಿಗಳು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬರಲಿದೆ.

2050ರವರೆಗೆ, ಈಗಿನ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಮಾದರಿಯ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ,

ವರು ತಮ್ಮ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಡ್ ಹಾಕಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀನ್ಸ್‌ನ ಬ್ಲ್ಯೂ ಪ್ರಿಂಟ್ ತೆಗೆದು ನೋಡುವರು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸು

ಮಿನ್‌ಸೋಟಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ರಾಗಿರುವ ಥಿಯೋಡೋರ್ ಲಾಬೂಜಾ ಅವರು ''2050ನೆ ಇಸ್ವಿಯವರೆಗೆ ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದ ಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಲಿವೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಗ ರೈತರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೇ ಬೆಳೆಯುವರು. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಲಿದೆ.

ಕೇವಲ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಫೈಟೋ ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್, ಅವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬು, ಆಮ್ಲದ ಮಟ್ಟ ಏನಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

2050ರವರೆಗೆ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಫಾರ್ಮಾಫುಡ್ (ಔಷಧಿ ಆಹಾರ) ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು ದೊರೆಯಲಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಸೂಚನೆಯನ್ವಯ ತಿನ್ನಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವು ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಧುಮೇಹಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ರಿಮೋಟ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಸರ್ಜರಿ, ರೋಬೋಟ್ ಡಾಕ್ಟರ್!

''2050ನೆಯ ಇಸ್ವಿಯವರೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಇತಿಹಾಸ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಿರುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೊಯ್ತದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಿಮೋಟ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಹೊಂದಿದ ರೋಬೋಟ್‌ನ ನೆರವಿನಿಂದ ಒಂದು ದೇಶದ ಸರ್ಜನ್, ಇನ್ನೊಂದು ದೇಶದ ರೋಗಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಬಹುದು.''

ಇದು ಚಾಪೆಲ್‌ಹಿಲ್‌ನ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ನಾರ್ಥಕೆರೊನಾಲಿನಾದಲ್ಲಿ ಸರ್ಜರಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಮುಖರಾಗಿರುವ ಪ್ರೊ|| ಜಾರ್ಜ್ ಶೆಲ್ಡರ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

2050ರವರೆಗೆ ಈಗಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇತಿಹಾಸ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ರಿಮೋಟ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ರೋಬೋಟ್ ನೆರವಿನಿಂದ ಒಂದು ದೇಶದ ವೈದ್ಯ, ಇನ್ನೊಂದು ದೇಶದ ರೋಗಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲ.

ಅಂಗಾಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಲಭ

''ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬರುವ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸರಳ-ಸುಲಭವಾಗಲಿದೆ. ಕೃತ್ರಿಮ (ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್) ಹೃದಯ ಸಹಿತವಾಗಿ, ಮಾನವ ಶರೀರದ ಇತರ ಕೃತ್ರಿಮ ಅಂಗಗಳು ಬರುವ 15-20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ದೊರೆಯಲಿವೆ.

2050ನೆಯ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ, ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೆನೋಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪಣ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ.'' ಇದು ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಡೆವಿಡ್ ಮೂನಿಯವರದು.

ಮನುಷ್ಯನ 'ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್'ನಿಂದ ಹೊಸ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇಡೀ ಕೈ ದುರ್ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಡರಿಸಿ ಹೋದರೆ, ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್‌ನಿಂದ ಆತನಿಗಾಗಿ ಹೊಸ ಕೈಯೊಂದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿ, ಹೃದಯ, ಕರುಳು ಹಾಗೂ ತೊಡೆಯ ಮೂಳೆಯಂತಹ ಅವಯವಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಪತ್ತೆ

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಕಾರ್ನೆಲ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಶನ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಮಿಟ್‌ಶೆಲ್ ಗೆಯ್ನರ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ''ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ನಡೆದಿರುವ ಹೋರಾಟ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಬರುವ ಮುಂಚೆಯೇ ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಬರುವ 10-20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಎಂತಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಎಂಜಾಯಿಮ್‌ಗಳು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂಕೇತ ನೀಡುವ ಗುಣ-ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ !

ಚಿಕಾಗೋದ ನಾರ್ಥವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲಿನ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಾಜಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ರಾಬರ್ಟ್ ಬೋನೋ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಬರಲಿರುವ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಸ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ತಲುಪಿಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವರು. ಅಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಗೆಹರಿಸುವರು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕ್ಕ



ಅಪಾಯವಿದ್ದರೂ ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

''ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ರಾಬರ್ಟ್ ಬೋನೋ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಡಿಎನ್ಎ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಗಳ ಪತ್ತೆ

''2050ರಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಜೈನೆಟಿಕ್ ಪ್ರೊಫಾಯಿಲ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಹ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.''

ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್‌ನ ಅಮೇರಿಕನ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಪ್ರಿವೆಂಟಿವ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಜಾರ್ಜ್ ಕೆ. ಆ್ಯಂಡರ್‌ಸನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಬರುವ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಾಧಾರಣ ರೋಗಗಳ ಜೀನ್ ಸಂಬಂಧಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವರು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಪ್ಯಾಟರ್ನ್ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಅಪಾಯ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಪಾಯ ಇದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಲಹೆ, ಜೀನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಇತರ ಕೆಲ ಉಪಾಯ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸುವರು.

ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳು ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಬರಲಿರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ಬರಲಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರ 'ಮಾಸಿಕ' ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ !

''ಬರುವ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೆಸ್‌ಬಯೋಸಿಯೊ'ದಂತಹ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ, ದೂರದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿ ವೈಫಲ್ಯ (Astigmatism) ದಂತಹ ನೇತ್ರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಲೇಸರ್ ಹಾಗೂ ಆಪರೇಶನ್‌ನ ಇತರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ,'' ಇದು ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ದ ಜಾನ್ಸ್ ಹಾಫ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಗೋಲ್ಡಬರ್ಗ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಬರುವ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೋತಿಬಿಂದು ಗ್ಲ್ಯಾಕೋಮಾ, ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಇಸ್ಕಲೋರೋಸಿಸ್‌ದಂತಹ ತೊಂದರೆ, ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುವ ಕುರುಡುತನವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬರುವ 20-30 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ''ಹೋಲಿ ಗ್ರೆಲ್ ಆಫ್ ವಿಜನ್ ರೆಸ್ಟೋರೇಶನ್'' (ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ನೇತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪಣ) ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹುಟ್ಟು ಕುರುಡರಾಗಿರುವವರು ದೃಷ್ಟಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.'' ಎಂದು ಗೋಲ್ಡ್‌ಬರ್ಗ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

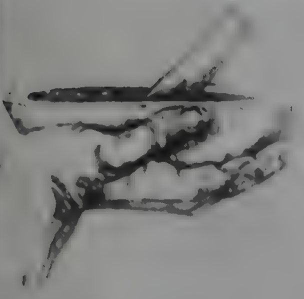
ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಪತ್ತೆ

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ರೋಗಪರೀಕ್ಷೆ (ಡೈಗ್ನೋಸ್) ಕೇವಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಬೋಸ್ಟನ್‌ನ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್



ಸ್ಕೂಲ್‌ನ ವಿಲಿಯಂ ಗ್ಲೆಜರ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, 2050ರವರೆಗೆ ಪೆಟ್ (Pet), ಎಂ.ಆರ್.ಐ. (MRI) ಹಾಗೂ ಜೈನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲಿವೆ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

(48 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳು

ಸಂಧಿನೋವು : ಕಣಗಿಲೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪುಡಿ-ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಂಧಿ ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು : ಹನ್ನೆರಡು ಗ್ರಾಂ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟು ತಡವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ: ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಜುಟ್ಟನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಬೂದಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಕಂಬಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮೂರು ದಿನ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ : 10 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಫಟಿಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಅದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕಿದರೆ, ಹಲ್ಲು ನೋವು, ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆ, ರಕ್ತ ಒಸರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಗಜಕರ್ಣ : ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ, ಗಜಕರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಮ್ಮು : ಅರ್ಧಕಿಲೋ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು 125 ಗ್ರಾಂ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಅರ್ಧ ಕಿಲೋ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಣಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಮೆಣಸು, ನಾಗಕೇಶರ, ಜಾಜಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಲವಂಗ, ವಾಯುವಿಳಂಗ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ದಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೊಡವೆ ಹೋಗಲು : ಜಾಜಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ, ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ: ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಲೋಳೆಸರವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ, ಗುಳ್ಳೆ ಹಾಗೂ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ಗುರುತು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನು ನೋವು : ಐದು ಆರು ಖರ್ಜೂರಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಐದು ಗ್ರಾಂ ಮೆಂಥೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ ಕುಡಿದರೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಸೆರಗು : ಮೂರು ಗ್ರಾಂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಆರು ಗ್ರಾಂ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಬಿಳಿಸೆರಗು (ಲ್ಯುಕೋರಿಯಾ) ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಳಿವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ದೃಷ್ಟಿ ತೀವ್ರವಾಗಲು : 100 ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ, 50 ಗ್ರಾಂ ಗಸಗಸೆ ಹಾಗೂ 10 ಗ್ರಾಂ ಕರಿಮೆಣಸನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ 50 ಗ್ರಾಂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡು-ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಣಿವು ನಿವಾರಿಸಲು : ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಕಾಲು ಇಳಿಬಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ದಣಿವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಂದರ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಮಗುವಿಗೆ : ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆ : ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ ಹಾಗೂ 10 ಗ್ರಾಂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀತ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಅಂಕಣ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಉಪಚಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು. ನೀವೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಖಾತ್ರಿ ಎನಿಸಿದ ಉಪಚಾರವನ್ನು ನಮಗೂ ತಿಳಿಸಬಹುದಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅಂಚೆ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದರೂ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

'ಜೀವನಾಡಿ' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ

''ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ''

ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 010



ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರ

✍ ವೈ.ಬಿ.ಕೆ. ಮುನವಳ್ಳಿ

ಮಕ್ಕಳಿರುವಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲವಿರುತ್ತದೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗಿದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ 'ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು?' ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇರದು.

ಮಕ್ಕಳು ಜೀವಂತ ಸಂಪತ್ತು. ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ನಾಳಿನ ನಾಯಕರು. ಅವರಿಗಾಗಿಯೇ ನಾವೆಲ್ಲ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದು, ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವುದು. 'ಮಕ್ಕಳ ಏಳಿಗೆಯೇ ನಾಡಿನ ಏಳಿಗೆ'. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಲಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅವರ ವಿಕಾಸ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹಠಮಾರಿತನ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಬೈಯುವುದು, ಪಾಠಕ್ಕಿಂತ ಆಟದಲ್ಲೇ ಗಮನಹರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹತ್ತು ಹಲವು. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ-ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

- **ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿವಾದಾಗ ತಿನ್ನದೇ ಅಳುತ್ತಾ ಹಠ ಮಾಡತೊಡಗಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡುವುದು?**

○ ಕೆಲವು ಸಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸಿವೆ ಆದಾಗಲೂ ಬರೀ ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಹಸಿವು ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಂಡಿ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ತಿಂಡಿ ಕೊಡಿ. ತನಗೆ ಇನ್ನೂ ಬೇಕೆಂದರೆ ಆ ಮಗು ತಾನೇ ಕೈ ಚಾಚಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮತ್ತೆ ನೀಡಿ.

- **ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಯವರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಹೀಗೇಕೆ?**

○ ತನ್ನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ್ದು ಆ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಇದ್ದಿರಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಪ್ಪಳ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಮೊಸರು, ಸಂಡಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವ ಚಟವನ್ನು ನೀವೇ ಬೆಳೆಸಿ. ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭ ಅನುಕೂಲ. ಇದು ಉದಾರತೆಯ ದ್ಯೋತಕ.

- **ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳದಿದ್ದಾಗ...**

○ ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಒರಟಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಿತ್ರರಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವರ ನಡೆ-ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

- **ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು?**

○ ಹಣದ ಬೇಡಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬೇಕು ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು, ಹಣ ಪಡೆದು ಯಾವುದೋ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಬೇಡಿಕೆ ಪೆನ್ನು, ಪುಸ್ತಕ, ಏನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಅದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವೇ ತಂದು ಕೊಡಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಕೊಡಿಸಿರಿ. ಅಂದರೆ ಅವರ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿ-ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ತಾವೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ.

- **ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವನೆ ಹೇಗೆ ತಡೆಯುವುದು?**

○ ಇದಕ್ಕೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಣೆಗಾರರು. ದುಷ್ಟ ವಿಚಾರ ಹೊಂದಿದ ಚಲನಚಿತ್ರ, ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ. ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೂಡ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಅಥವಾ ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವೇ ನೋಡದಿರುವುದು ಒಳಿತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀತಿ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ಹಿಂಸೆಯಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ತಿಳಿಸಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ ದೂರಾಗುವುದು ಖಚಿತ.

● **ಹಠಮಾರಿ ಮಗುವೊಂದರ ತಾಯಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಕಾಲು ಹೊಸೆದು ಅಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆ?**

○ ಇದು 'ಅಟೆನ್ಶನ್ ಗೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಡಿವೈಸಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮಗುವನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ನೀವು ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೂ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ತನ್ನ ಮೇಲೆಯೂ ಇದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು, ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಲಾರದು.



● **ಮಗುವೊಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬೈಯುವುದು, ಹೊಡೆಯಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ....**

○ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಇನ್‌ಫ್ಲೇಟೆಡ್ ಇಗೋ' ಅಂದರೆ ಆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಅತಿಯಾದ ಮೋಹದ ಫಲವಿದು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ. ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಬಡಿಯುವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಹಠಮಾರಿತನ ಹೆಚ್ಚುವುದೆ ವಿನಃ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು.

● **'ಅಹಂ' ಸ್ವಭಾವದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದು?**

○ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ತೀರಬೇಕೆನ್ನುತ್ತವೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಇದೇ ಸ್ವಭಾವ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರದಿರಿ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅವರ ಹಠಮಾರಿತನ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅವರು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೂ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಗಮನವಿಡಿ. ಅವು ಕ್ರಮೇಣ ತಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

● **ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವ ಚಟ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ....**

○ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾರಾದೊಬ್ಬ ಜೊತೆಗಾರರು ಬೇಕು. ಅದು ಟಿ.ವಿ., ಸಂಗೀತ ಇಲ್ಲವೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಸತತವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವಿದ್ದಾಗ ಅದು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಲಿ. ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಸಂಗೀತದ ಬಗೆಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ, ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಗಮನಹರಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

● **ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು?**

○ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ತರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ. ಒಂದು ಕೆಲಸ ಅವರಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

● **'ಮಗು ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ' (ಮೂತ್ರ) ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ...**

○ ಸಂಜೆಯ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ನೀರು ಇಲ್ಲವೇ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ನೀವೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ರೂಢಿಸಿ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಅವಶ್ಯ.

● **ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠಕ್ಕಿಂತ ಆಟದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ....**

○ ಬಹುತೇಕ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಅಭ್ಯಾಸ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಪಾಲಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಪಾಠದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಿ. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಕೂಡ ಮಗುವಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಆಟದತ್ತ ಇದ್ದಾಗ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಪಾಠದಂತಹ ಯೋಜನೆಯುಳ್ಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂಥ ಶಾಲೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ.

● **ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆ ಊಟ-ಉಪಹಾರದ ಬದಲು ಹೋಟೆಲ್ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ....**

○ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಈ ಚಟ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿ ತೂಕವುಳ್ಳವರು ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳೇ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪಾಲಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ●

ಪುರುಷರಿಗೆ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಚಿಂತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊತ್ತು ಅನೇಕರು ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹಣ ಸುಲಿಗೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೇನೂ ಮಾಡಲಾರರು ಎಂಬುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ. ಅಂದಹಾಗೆ, ವಿದೇಶಿ ವಯಾಗ್ರ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪಿದೆ. ಅದರ ಗುಣಾವಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮುನ್ನ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

❖ ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ

1. ಶಿಶ್ನದ ರಚನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವಿರಾ?

ಪುರುಷನ ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ನೀಳ ಕಾಯವೇ ಶಿಶ್ನ. ಇದು ಬೀಜ ಚೀಲದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೋತು ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಶ್ನದ ಅಡ್ಡ ಛೇದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉರುಳೆಯಾಕಾರದ ರಚನೆಗಳಿವೆ. ಇವು ನೀಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರು ಉರುಳೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಿಗಿಯಾದ ನಾರು ಪಟ್ಟಿಯು ಆವರಿಸಿ ಬಿಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ತ್ರಿಕೋನಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುವ ಉರುಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೇಲೆ ಇವೆ. ಒಂದು ಕೆಳಗೆ ಇದೆ. ಕೆಳಗಿರುವ ಉರುಳೆಯ ಹೆಸರು 'ಕಾರ್ಪಸ್ ಸ್ಪಂಜಿಯೋಸಮ್'. ಇದರ ನಡುವೆ ಒಂದು ನಾಳವಿದೆ. ಅದುವೇ ಮೂತ್ರನಾಳ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿರುವ ಎರಡು ಉರುಳೆಗಳ ಹೆಸರು 'ಕಾರ್ಪೊರ ಕ್ಯಾವರ್ನೋಸ' ಈ ಮೂರು ಉರುಳೆಗಳ ಸ್ಪಂಜು ರಚನೆಗಳ ಜೊತೆ, ಅಸಂಖ್ಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರಿಕ್ತವಾದಾಗ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ರಕ್ತ, ಸ್ಪಂಜುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಿಶ್ನವು ಗಡುಸಾಗಿ ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾದಾಗ, ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ರಕ್ತ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಿಶ್ನ ತನ್ನ ಗಡಸುತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತದೆ.

2. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವ ಪರಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಪರಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ, ಆನಂತರ ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

☆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಲು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಹಲವು ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಸಂಗಾತಿಯ ಸುಂದರ ದೇಹವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಆಕೆಯ ಬಳೆಗಳ ಶಬ್ದವನ್ನು ಆಲಿಸಿದಾಗ, ಮುಡಿದ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ನಸುಗಂಪನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸಿದಾಗ, ಆಕೆಯ ಕುಸುಮ ಕೋಮಲ ಸ್ಪರ್ಶವಾದಾಗ ಶಿಶ್ನವು ನಿಮಿರ ಬಹುದು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕಳೆದ ಸವಿನೆನಪುಗಳು ಹಾಗೂ ಆಕೆಯ ಒಡಲ ಸಿರಿಯ ನೆನಪುಗಳು ತಕ್ಷಣವೇ ಶಿಶ್ನ ವನ್ನು ನಿಮಿರಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ನೇರವಾಗಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ಅದುಮಿ ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಈ ಮೂರು ವಿಧಾನ ಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಲು, ನರಮಂಡಲ ಸಮಗ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

☆ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರಚೋದನಾ ಕ್ರಿಯೆಯು ಮೂರು ಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ವಿವರ ಇಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ.

☆ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾದ ಕೂಡಲೆ, ಶಿಶ್ನದ ಧಮನಿಗಳು ವಿಸ್ತಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹರಿದು ಸ್ಪಂಜು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತುಂಬಿದ ರಕ್ತ ಹೊರಹರಿದು ಹೋಗದಂತೆ, ಶಿಶ್ನ ಸಿರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

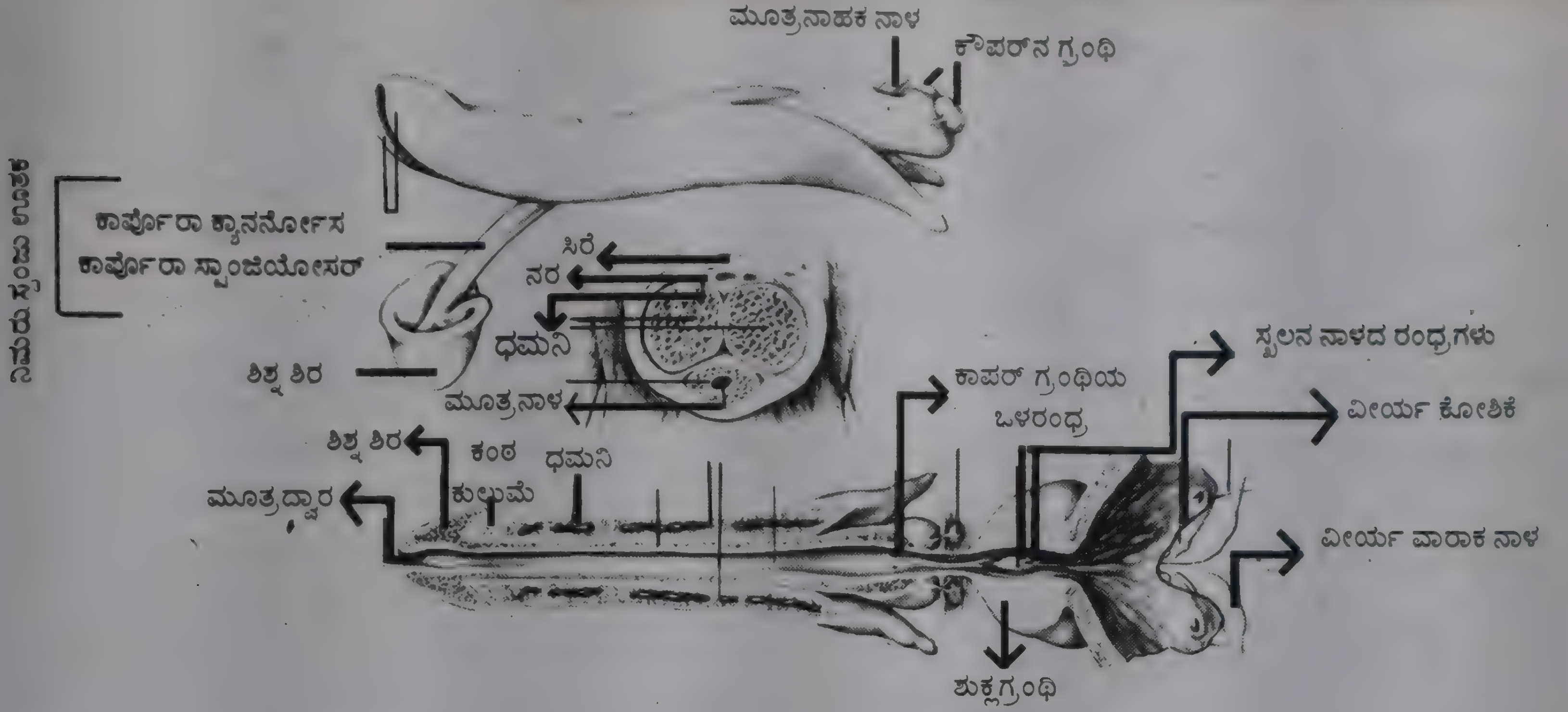
☆ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕವಿಳಿದಾಗ ಸಿರೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ಪಂಜು ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ್ದ ರಕ್ತ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಧಮನಿಗಳ ವ್ಯಾಸವೂ ಕುಗ್ಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ರಕ್ತ ಹರಿದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಶಿಶ್ನ ತನ್ನ ಗಡುಸುತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತದೆ.

☆ ಕೋಪ, ಆತಂಕ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ, ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ಅಹಿತಕರ ನೆನಪುಗಳು ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಈಗ ವಿವರವಾಗಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

☆ ಶಿಶ್ನವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೋತು ಬಿದ್ದಿರು

ಶಿಶ್ನ ರಚನೆಯ ಪೂರ್ಣ ವಿವರ



ತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅನುವೇದನಾ ನರಗಳು. ಹಾಗೂ ನಾರ್ ವಿಪಿನೆಫ್ರಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು.

- ☆ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾದಾಗ, ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ನಾರ್‌ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ☆ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡು, 'ಗ್ವಾನೈಲೇಟ್ ಸೈಕ್ಲೇಸ್' ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ CGMP (ಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಗ್ವಾನೋಸಿನ್ ಮಾನೋಫಾಸ್ಪೇಟ್) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ☆ ಈ CGMP ಎಂಬ ರಾಸಾಯಖಿಕವು ಧಮನಿಗಳ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂಜು ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಂಜು ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡ ಸಿರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತ ಹರಿದು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಶ್ನವು ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ☆ PDE 5 ಎಂಬುದು ಒಂದು ಕಿಣ್ವ. ಇದು ನೇರವಾಗಿ CGMP ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. PDE 5 ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ CGMPಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅದು 5'GMP ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ☆ 5'GMP ಶಿಶ್ನ ಧಮನಿ ಮತ್ತು ಶಿಶ್ನ ಸ್ಪಂಜುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಧಮನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ಪಂಜು ಅವಕಾಶಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸ್ಪಂಜುಗಳ ಒಳಹೋಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಸಿರೆಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ರಕ್ತ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಿಶ್ನ ಜೋತುಬಿದ್ದು ತನ್ನ ಸಹಜರೂಪಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.
- ☆ ಈ ವಿವರಣೆಯಿಂದ PDE 5 ಎಂಬ ಕಣ್ವದ ಮಹತ್ವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದಾಗ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದಾಗುವು ದಿಲ್ಲವೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿ ನಿಂತೇ ಇರುತ್ತದೆ.

3. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಾಗಮಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಗಡಸು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊಂದಲಾರದಿರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಿದರೂ ಸಮಾಗಮ ಮುಗಿಯುವವರಿಗೂ ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾರದಿರುವಿಕೆಯನ್ನು 'ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

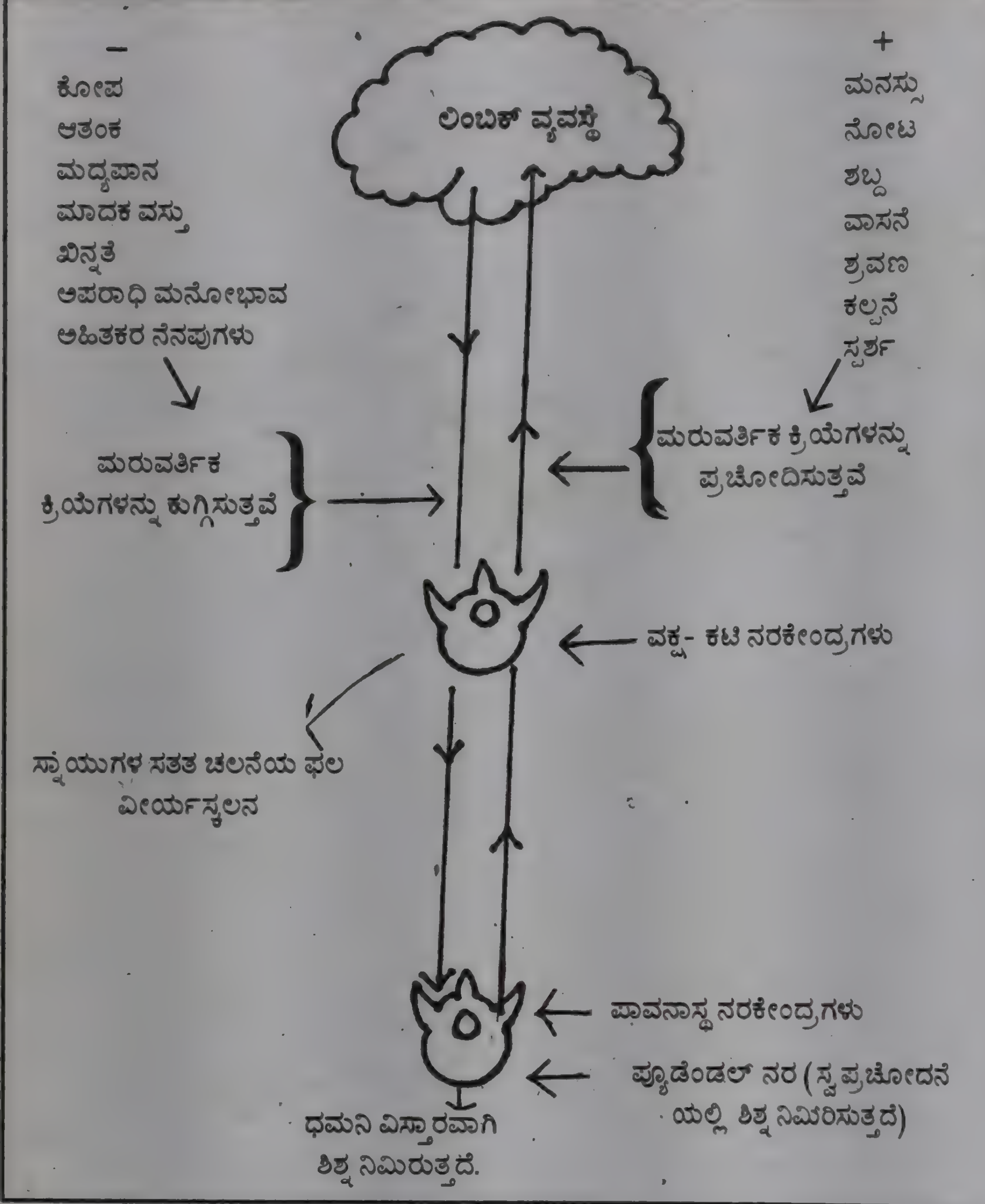
ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಇಂಪೊಟೆಂಟ್' 'ಷಂಡ', 'ನಪುಂಸಕ' ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವ ಪರಿಯಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವಹೇಳನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಥವಾ 'ಎರೆಕ್ಟೈಲ್ ಡಿಸ್‌ಫಂಕ್ಷನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

4. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧಗಳಿವೆಯೆ?

ಇದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯಕ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಿಮಿರು ದೌಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲವೂ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ದ್ವಿತೀಯಕ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವು ಎರಡು ಸಲದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾವಿರಾರು ಸಲ ನಿಮಿರಿ ನಿಂತು ಸಫಲ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯ =ವಾಗಿದ್ದು, ಈಗ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಪರೂಪ. ದ್ವಿತೀಯಕ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದ್ವಿತೀಯ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ವಿಶಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ



ನಿಮಿರಿ ನಿಂತರೂ, ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಲೆತ್ನಿಸಿದಾಗ, ತಟ್ಟನೆ ಜೋತು ಬೀಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾತ್ರ ಅಸಾಧ್ಯ. ಸಂಭೋಗಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಗಂಡಸರು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸಬಲ್ಲರು. ಹೆಂಡತಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹಲವು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ, ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಳಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಗಂಡಸಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರದಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಬಂದಾಗ, ತಮಗೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೆದರಬಾರದು. ಇದು ಸಹಜ. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರದಿರಲು ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಸುಸ್ತು, ಬೇಸರ, ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಅತಿ ಭೋಜನ, ಅತಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಅವನು ಕನಿಷ್ಠ 25% ಸಂಭೋಗ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯ ಅನುಭವಿಸಿರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ತಜ್ಞರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಲೇಸು.

5. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ 'ಕಾಮ'ವು ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಹಾಗೂ ಗಂಡಸು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ತನ್ನ ಗಂಡಸುತನಕ್ಕೆ ಕುಂದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪೂರ್ಣ ವಿವರ ನಮಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40 ಮೀರಿದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ 40-ವರ್ಷಗಳಾದವರಲ್ಲಿ 39% ಜನರು ಹಾಗೂ 70 ವರ್ಷ ಮೀರಿದವರಲ್ಲಿ 67% ಜನರು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

6. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನು?

ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗಂಡಸಿಗೆ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಮೈಥುನವೂ ಬೇಕು. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ತೀರಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ. ಆದರೆ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ತೃಪ್ತಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಗಂಡಸು, ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲಾರದೆ, ಅವಳು ಬೇರೊಬ್ಬ ಗಂಡಸನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ತನ್ನನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗಂಡಸುತನವಿಲ್ಲದ ತನ್ನನ್ನು ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅಸಹಾಯಕತೆಯು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಕೋಪಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಬಹುದು.... ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಸಡಿಲವಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ.

7. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಸ್ತೃತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು.

ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಮನೋಜನ್ಯ. ಎರಡನೆಯದು ಕಾಯಜನ್ಯ. ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ನೋಡಿ.

8. ಮನೋಜನ್ಯ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವಿರಾ?

ಮನೋಜನ್ಯ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ.

1. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲಾರೆ.
2. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದೆ. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಲಾರೆ.
3. ನಾನು ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
4. ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನವಾಗಿ ಅಮೂಲ್ಯ ವೀರ್ಯ ಹಾಳಾಗಿದೆ.
5. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಕಾಮ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಂತೆ. ನನ್ನಿಂದ ಅಂತಹವರನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
6. ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ನಡೆದಿರಬಹುದಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಅಪರಾಧೀ ಮನೋಭಾವ.
7. ಏಕಾಂತತೆಯ ಕೊರತೆ.
8. ಅತಿರಂಜಿತ ವರ್ಣನೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ.
9. ನಿರ್ವಹಣಾ ಆತಂಕ.
10. ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಗಳ ನೆನಪು ಇತ್ಯಾದಿ.

9. ಕಾಯಜನ್ಯ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಜನ್ಯ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧಿತ, ನರ ಸಂಬಂಧಿತ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಸಂಬಂಧಿತ.

ತೀವ್ರ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು, ಬೇರೂರಿದ ಅತಿರಕ್ತ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು ವಿಸ್ತಾರವಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಸ್ಪಂಜು ಅವಕಾಶಗಳೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹರಿಯದು. ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಉಳಿಯದು. ಶಿಶ್ನ ಹೆಚ್ಚು ನಿಮಿರದು.

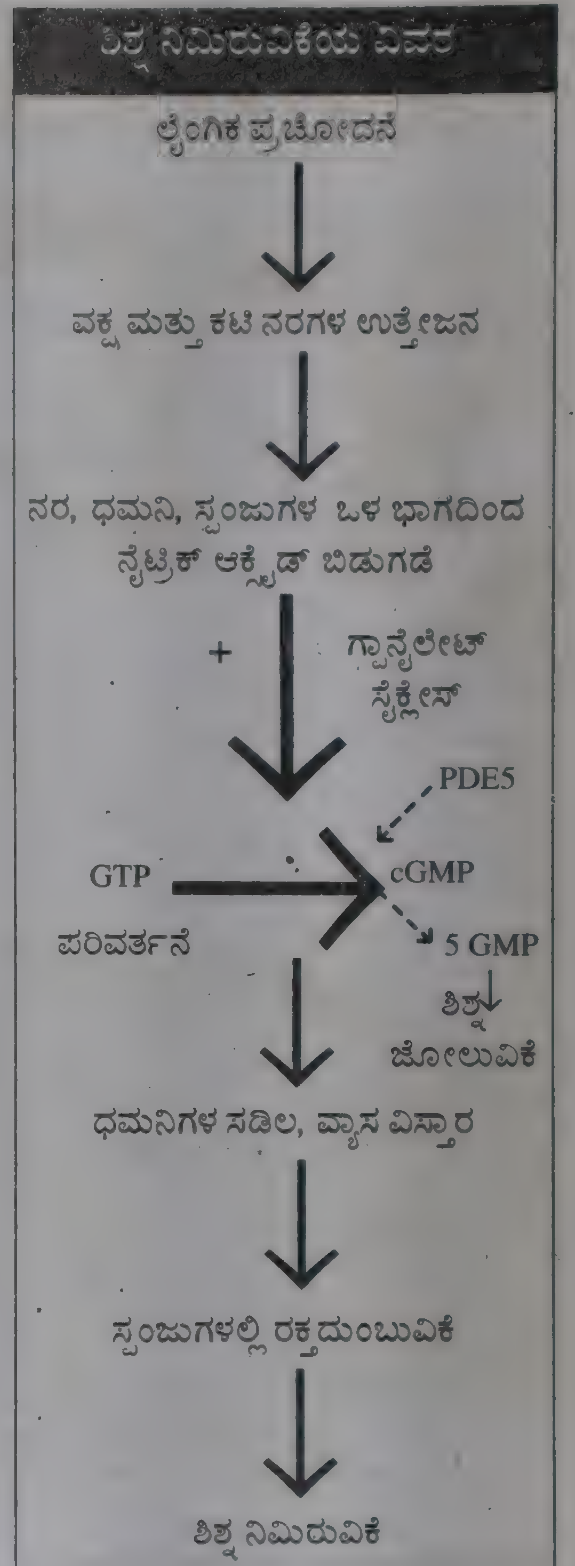
ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾರಣ ನರಗಳು ಶಕ್ತಿಗುಂದಿದಾಗ, ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದು ನರಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದಾಗ, ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾದಾಗ ಹಾಗೂ ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕಿರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಆ ಔಷಧಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. Alcohal increaser the desire but taken away the formance ಎಂಬ ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್‌ನ ಮಾತು ಸತ್ಯ. ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ರೋಧಕ, ಅತಿರಕ್ತ ದೊತ್ತಡ ರೋಧಕ, ಖಿನ್ನತೆ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳೂ ಸಹ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

10. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಸ್ತೃತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ದಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಆಫ್ ಎರೆಕ್ಟೈಲ್ ಫಂಕ್ಷನ್ ಕ್ವಶ್ಚನೇರ್' (IIEF)ನನ್ನು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಐದು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಅವು (1) ನಿಮಿರುವಿಕೆ (2) ರತಿಸ್ಥಾಯಿ (3) ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ (4) ಸಂಭೋಗ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು (5) ಒಟ್ಟು ತೃಪ್ತಿ.



- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನ ದಿನಚರಿ ಮುಖ್ಯ. ಈಗಾಗಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬರೆಯದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದಂತಹ ಹಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮಾತುಕತೆಯಾಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವುದುಂಟು.

(47ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ರುವೆಂಕ



ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುಕಾಂತೀಯ ಸೊಬಗಿನ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು! ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಕಾಮ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರೀತಿಯ ಹಲವಾರು ಮಿಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿಂಚೇ ಹೊರತು, ಪ್ರೀತಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪವಲ್ಲ, ಪರ್ಯಾಯ ರೂಪವೂ ಅಲ್ಲ.

ಪ್ರೀತಿ, ರೊಮ್ಯಾನ್ಸ್

ಹದಿವಯಸ್ಸು ಎಂದೊಡನೆಯೇ ನಮಗೆ ಮೊದಲು ನೆನಪಾಗುವುದು ಪ್ರೀತಿ. ರೊಮ್ಯಾನ್ಸ್!

ಹದಿವಯದ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಸಿನಿಮಾಗಳು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು, ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಅವರ ಭಾವೋದ್ವೇಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ಸಿನಿಮಾ ತೆಗೆದವರು ಗೆದ್ದರೆ, ಕೈಲಾಗದವರು ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ!

ಹದಿವಯದವರ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೇನೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ -

ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೇನು?

ಭಯ, ಸಿಟ್ಟು, ಕಾಮ.... ಇವೆಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಗಳು. (Instomcts) ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿ ಅಂಥದಲ್ಲ. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇದನ್ನು 'ಸೆಂಟಿಮೆಂಟ್' ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಈ ಸೆಂಟಿಮೆಂಟ್ ಎನ್ನುವುದೇನು?

ಒಂದು ವಸ್ತು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಭಾವನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡ ಉದ್ವೇಗ ಭರಿತ ಅನುಭೂತಿಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು 'ಸೆಂಟಿಮೆಂಟ್' ಎನ್ನಬಹುದು.

ಪ್ರೀತಿಯುಕ್ಕಿಸುವ ವಿಷಯ ಏನಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಬ್ಬರು ದೇಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬಹುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬಹುದು. ಮಗದೊಬ್ಬರು ಇಸ್ಪೀಟಾಟವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬಹುದು! ಕಲೆ, ಮತ, ಜನಾಂಗ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಯಾರನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ, ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಯಾವುದರ ಸುತ್ತ ಬೇಕಾದರೂ ಹೆಣೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಒಂದು ವಿಷಯದ ಸುತ್ತ ಪ್ರೀತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಉದ್ವೇಗದಲ್ಲಿ ಲಾಲಿತ್ಯ, ಮರ್ಯಾದೆ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ, ಹೆಮ್ಮೆ, ಭಕ್ತಿ, ಸ್ನೇಹ, ಕಾಮ, ತಗ್ಗಿ ಬಗ್ಗಿ ಇರುವುದು, ಕಾಪಾಡುವ ತತ್ವ ಮುಂತಾದ ಭಾವಾವೇಶ ಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಚಂಡವೇಗದೊಂದಿಗೆ ಮುಪ್ಪುರಿಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರೇಮೋದ್ವೇಗದಲ್ಲಿನ ಬಹುರೂಪಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುಕಾಂತೀಯ ಸೊಬಗಿನ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು! ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಕಾಮ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರೀತಿಯ ಹಲವಾರು ಮಿಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿಂಚೇ ಹೊರತು; ಪ್ರೀತಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪವಲ್ಲ, ಪರ್ಯಾಯ ರೂಪವೂ ಅಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹದವಾಗಿ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯವಾಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ,

ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಅವನ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಆ ಲಕ್ಷಣದ ಒಳಿತು-ಕೆಡುಕುಗಳು ಮೈಗೂಡಿದ ನಂತರ. ಅದು ಮತ್ತೊಂದು ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಜಾಗ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಯಾ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮೈಗೂಡುವುದಾದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರಿಪೂರ್ಣಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದು ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಒಂದೊಂದು ಉದ್ವೇಗ ಭಾವನೆ ಒಂದೊಂದು ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಮಾತೃಪ್ರೇಮ ಒಂದು ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರೆ, ಕಾಮ ಮತ್ತೊಂದು ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹ ಪೂರೈಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯದು. ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಯಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಬದುಕು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಪ್ರೀತಿ'ಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾನೆ ಎಂದಾಗ - ಆ ಪ್ರೀತಿ ಸ್ಫಟಿಕ ಶುಭ್ರವಾದುದಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಬಲ ಶಾರೀರಿಕ ವಾಂಛೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಭಾವಾತೀತ ಆದರ್ಶದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಆತ್ಮತ್ಯಾಗದವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಉದ್ವೇಗ ಭಾವನೆಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅಸಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೆ ಅದೇ! ಅಂಥ ಪ್ರೀತಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಷ್ಟೇ ಸಾಧ್ಯವೆ ಹೊರತು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಕಂಡ ಅನುಭವಿ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಲಭಿಸದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರಲ್ಲಾದರೂ ಹದಿವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರವೂ ಅಂಥ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆಯೆಂದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೂ 'ಹದಿವಯದ ಹಂತ'ಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ; ಅವನಲ್ಲಿನ್ನೂ ಹದಿವಯದ ಉದ್ವೇಗ ಭಾವಗಳುಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂಥ ಪ್ರೀತಿ ಶೆಲ್ಲಿ, ಕೀಟ್ಸ್, ಬೈರನ್ ಮುಂತಾದ ಕವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಪ್ರೀತಿ - ದ್ವೇಷ

ಪ್ರೀತಿಯಂಥದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಸೆಂಟಿಮೆಂಟ್-ದ್ವೇಷ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ದ್ವೇಷವೂ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳ್ಳುವ ಉದ್ವೇಗ ಭಾವನೆಗಳ ಸಮೂಹ! ಮತ್ತೆ ಪ್ರೀತಿಗೂ ದ್ವೇಷಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವೇನು?

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಆ ಭಾವನೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಂಬಲ, ಹಪಹಪಿಯಿದ್ದರೆ; ದ್ವೇಷದಲ್ಲಿ, ಆ ಭಾವನೆಯ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿರುವ ವಸ್ತು, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ವಿಕರ್ಷಣಾಯುಕ್ತ ವಾಂಛೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಲಿ ದ್ವೇಷವಾಗಲಿ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೆನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕರ ಭಾವನೆಯಾದರೂ ಅದು ವಾಸ್ತವವಲ್ಲ. ಹದಿವಯದವರ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಮದ ಅಂಶ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಕಸೂತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಣ್ಣದ ದಾರದಂಥದಷ್ಟೇ.

ಇನ್ನು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ನೋಡೋಣ:

ಸ್ನೇಹ

ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಭಿರುಚಿಗಳಿದ್ದರೆ ಅವು ಅವರ ನಡುವೆ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಅವರ ನಡುವೆ ಗೆಳೆತನಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆಟ, ಹವ್ಯಾಸ, ಸಿನಿಮಾ, ಪುಸ್ತಕಗಳಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಅಭಿರುಚಿಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಗೆಳೆತನದಲ್ಲಿ ಕಾಮ (Sex) ಇರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಗೆಳೆತನವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಗೆಳೆತನವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆಗೆ ಹೋಗಿರುವ ವಿಟನ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಗೆಳೆತನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಾಲೇಜ್ ಓದುವ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಬ್ಬರ ಗೆಳೆತನದಲ್ಲಿ ಕಾಮ ಇರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಅನುಭೂತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೂಡ ಗೆಳೆತನ ಬೆಸೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಗೆಳೆತನ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ! ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗಿಯರಾಗಲಿ, ಹುಡುಗರಾಗಲಿ ಪರಸ್ಪರ ತುಂಬ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಕಷ್ಟ-ಸುಖ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೆಚ್ಚುಗೆ

ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವುದು, ಇತರರಿಂದ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಬಯಸುವುದು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಒಬ್ಬನಲ್ಲಿ ನಾವು ಉನ್ನತವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಯಾವುದೋ ಲಕ್ಷಣವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಲಕ್ಷಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವಾದರೂ ಅದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸೌಂದರ್ಯ, ಒಳ್ಳೆಯತನ, ವಾಕ್ಚಾತುರ್ಯ, ಜ್ಞಾನ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಧೈರ್ಯ, ಸಾಹಸ.... ಹೀಗೆ ಆ ಲಕ್ಷಣ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ತನ್ನಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣವ್ಯಾವುದಾದರೂ ಇತರರಲ್ಲಿ ಕಂಡಾಗ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರು ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಆರಾಧನಾ ಮನೋಭಾವವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀರೋ ವರ್ಶಿಪ್ (Hero Worship - ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೂಜೆ)ನಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ - ಈ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಗುಣವೇ!

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೆಯೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಆ ಗೌರವದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಉಪಾಧ್ಯಾಯನನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗೌರವಿಸುವುದು ಹೀಗೇ.

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವಿಸುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವಳ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತೊಡಗಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಬಯಸಿದನೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗೌರವವಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ!

ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಒಬ್ಬಳೊಂದಿಗೆ ಗೆಳೆತನ ಮಾಡಿರುವಾಗ ಅವನು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೀಡೆಗೋಸ್ಕರ ಹಂಬಲಿಸಿದರೆ, ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವಳು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೂ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಇಲ್ಲವಾಗು

ತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆ ಗೆಳೆತನ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಅವನು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿಲ್ಲದೆ ಗೆಳೆತನ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆ ಗೌರವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿ

ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸೆಂಟಿಮೆಂಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಸೆಂಟಿಮೆಂಟ್ ಎಂದರೆ 'ಆಚರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರದ ಅನುಭೂತಿ' ಎಂದರ್ಥ.

ರೊಮ್ಯಾನ್ಸ್ ಎಂದರೆ 'ಅವಾಸ್ತವ' ಎಂದರ್ಥ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿ ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಅಭಿಮಾನಿಸುತ್ತಿರುವರೆಂದರೆ ಅದು ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಭಾವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು! ಆ ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯನ್ನು ಅವರು ಆ ಮೊದಲು ನೋಡಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆನ್ನುವ ಆಸೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ತಾರೆಯ ಸುತ್ತ ಬಗೆಬಗೆಯ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು

ಮಾತೃ ಪ್ರೀತಿ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾದ ಎಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾದುದು ಮಾತೃ ಪ್ರೀತಿ. ಇದು ವಾಸ್ತವ ಬದ್ಧ ಪ್ರೀತಿ. ಈ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುರಾಗ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಕಾಮದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಕಾಮ ಎನ್ನುವುದು ಗೊನೊಡೋ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಹಾರ್ಮೋನಿ (Gonado-trophic Hormane) ನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ, ಮಾತೃಪ್ರೀತಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಜನಿಕ್ ಹಾರ್ಮೋನಿ (Lactogenic Hormone)ನಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾಮ ಜನಾಂಗದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಮಾತೃಪ್ರೀತಿ ಸಂತಾನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ.

ಕಾಮಕ್ಕೂ ಮಾತೃಪ್ರೀತಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿರುವಂತೆಯೇ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಮಾತೃಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾರ್ದವತೆ ಒಂದಿನಿತೂ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಪಾಶವಿಕತೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ,

ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವಳ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತೊಡಗಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ; ಹಾಗೆ ಬಯಸಿದನೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗೌರವವಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ!

(ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಗಾಥೆಗಳು) ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು, ಅವನನ್ನು/ಅವಳನ್ನು ಅಭಿಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತಿ ಭಾವನೆಯನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವನ/ಳಷ್ಟು ಅದ್ಭುತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ! ಆ ಆರಾಧನಾ ಭಾವನೆಯಲ್ಲವರು ತಾದಾತ್ಮ್ಯಗೊಂಡಿದ್ದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆ ತಾರೆಯ ನಾಯಕ/ಕಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ಅವನ/ಳ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಆ ನಾಯಕ/ನಾಯಕಿ ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು!

ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಗಳ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವವರೆಂದರೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು. ಈ ವೀರಾಭಿಮಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರೇಮ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸೂಯೆ ಪಡಬಹುದಾದರೂ, ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರನ್ನು ಅಭಿಮಾನಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಭಿಮಾನ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೋಜು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರೌರ್ಯ ಸಂತೋಷಿ (Sadist) ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾತೃತ್ವ ಲಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಲಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹ ಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲವಾಗಲಿ ಕಮ್ಮಿ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಕಾಮ ಎನ್ನುವುದು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆಂದು. ನಿಸರ್ಗವೇ ಒದಗಿಸಿರುವ ಮನೋವೃತ್ತಿ, ಆದರೂ ವಿಕಾಸಪಥದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅದಕ್ಕೆ ಶೃಂಗಾರ ಎನ್ನುವ ಕುಸುರಿ ಮಾಡಿ, ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಅದರಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವೋತ್ತುಂಗ (Chimane)ವನ್ನೇ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡ! ಯೌವನ ಚಿಗುರುತ್ತಿ ರುವಂತೆಯೇ ಅಂದರೆ ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ ಹಂತ ಆರಂಭವಾದೊಡನೆಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಲಾಪಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇದೆಯಾದರೂ ಅದು ವಾಸ್ತವವಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಕಾಮಕಲಾಪ ಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಹಾತೊರೆಯುವ ಮುನ್ನ ಅವರು ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಹಂತಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ದಾಟಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಅವರು ಮದುವೆಗೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಟೆರಶೆಂಕೋ (Tero Schenko) ಎನ್ನುವ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನ ಅಂಬೋಣದ ಪ್ರಕಾರ, ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಇಂಥ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.' ಅವು: -

1. **ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆಯ ಹಂತ** (Gang Phase): ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೂ, ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೂ ಗುಂಪುಕಟ್ಟಿ ತಿರುಗುತ್ತಾರೆ.
2. **ಗೆಳೆತನದ ಹಂತ:** ಹುಡುಗನಾಗಲಿ ಹುಡುಗಿಯಾಗಲಿ ತನ್ನ ಸಮಲಿಂಗಿಯೊಬ್ಬರೊಂದಿಗಷ್ಟೇ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಿ, ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ಕಷ್ಟ-ಸುಖ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಆದರ್ಶ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುತ್ತವೆ.
3. **ಆಕರ್ಷಣಾ ಹಂತ:** ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತ ಮೋಹಯುತ ವರ್ತನೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
4. **ಪ್ರೀತಿಯ ಹಂತ:** ತನಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೇಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಹಂತದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಹಂತಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆದರಯುಕ್ತ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಅಸಲಿ ಪ್ರೀತಿ....

ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾದ ಹಂತಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಪಕ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪುರೋಗಮನ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಪ್ರಕೃತಿಯದು ಅವಸರದ ಗುಣವಲ್ಲ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದು ಹಂತದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತ, ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಹೊಣೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ರೂಪುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವೂ ಅವರು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಾಗಲು, ತಂದೆ- ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ನೀಡಬಲ್ಲ ಪರಿಪಕ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲಗತ್ಯವಾದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದೊಂದು ಹಂತದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ.....

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಆರ್ಕಿಡ್‌ಗಳ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

● ಡಾ. ಸಿ.ಡಿ.ಪಾಟೀಲ, ರಾಯಚೂರು

ಆರ್ಕಿಡ್‌ಗಳು ಸಸ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಮುತ್ತು-ರತ್ನಗಳೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿವೆ. ಇವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಅಪ್ಪು ಸಸ್ಯಗಳಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೊಳೆತಿನಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಇವು ತಕ್ಷಣ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆರ್ಕಿಡ್ ಕುಟುಂಬವು ಹೂ ಬಿಡುವ ಸಸ್ಯ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದು. ಇದರಲ್ಲಿ 17,000 ವನ್ಯ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಹೈಬ್ರಿಡ್ ಆರ್ಕಿಡ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು 80,000. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 924 ವನ್ಯ ಆರ್ಕಿಡ್ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ 287 ಪ್ರಭೇದಗಳು ಸ್ಥಳೀಯವು.

ಆರ್ಕಿಡ್ ಹೂವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಬಹಳ ಬೆಲೆ ಇದೆ, ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ. ಆರ್ಕಿಡ್ ಹೂವುಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಆ ಬೆಲೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆರ್ಕಿಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳೂ ಬಹಳ ಇವೆ. ಆಯುರ್ವೇದ, ಸಿದ್ಧ ಹಾಗೂ ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಕಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಕಿಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಕೊಲೋಡ್‌ಗಳು, ಫ್ಲಾವನೊಯಿಡ್‌ಗಳು, ಟರ್ಪೇನ್‌ಗಳು, ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ಹಾಗೂ ಗ್ಲೈಕೊಸೈಡ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿವೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕೆಲವು ಔಷಧೀಯ ಆರ್ಕಿಡ್ ಸಸ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಅಕ್ಯಾಂಪೆ ಪ್ರೆಮೋರ್ಸಾ: ಇದು ಅಪ್ಪು ಸಸ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸಂದು ನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಬೆನೇರಿಯಾ ಪ್ರಭೇದಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಆರ್ಕಿಡ್‌ಗಳು. ಇವುಗಳ ಬೇರು ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ರಿದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಿ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಹುಳು ನಾಶಕವಾಗಿ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿದಾಗ ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. **ಹೆಬೆನೇರಿಯಾ ಅಕುಮಿನೇಟಾ**ವನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕದಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಿಂಬಿಡಿಯಮ್ ಅಲೋಯಿಫ್ಲೋಯಿಯಮ್ ಇದೂ ಕೂಡ ಅಪ್ಪು ಸಸ್ಯ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳುದುರುವ ಅರಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹುಸಿಗಡ್ಡೆಗಳ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಗುಂಪಾಗಿ ಬೇರುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬೇರುಗಳನ್ನು ವಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಭೇದಿ ಮಾಡಿಸಲು ಸ್ಥಳೀಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಡೆಂಡ್ರೋಬಿಯಮ್ ಒವೇಟಮ್ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರವಿಲ್ಲದ ಭೂ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಪ್ಪು ಸಸ್ಯ. ಇದರ ಉದ್ದವಾದ ಕಾಂಡವು ಎಲೆಗಳ ಹುರುಪೆಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಸ್ಯ ಹೂವು ತಳೆದಾಗ ಎಲೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿದ್ದು- ಒಂದು ಸಸ್ಯದ ಹೂವುಗಳು ಚಿಕ್ಕವು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ಛಾಯೆಯುಳ್ಳವು. ಹೂವುಗಳ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗ ಹಸಿರು. ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಸಸ್ಯದ ಹೂವುಗಳ ಮಧ್ಯ ಭಾಗವು ಕೆನೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದು. ಸ್ಥಳೀಯರು ಈ ಸಸ್ಯದ ಕಾಂಡದಿಂದ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ರಸವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಯುಲೋಫಿಯಾ ನುಡಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಮರ ಕಾನಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಒಳಚರ್ಮದ ಊತ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದರ ಬೇರು ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳಿವೆ.

ಫ್ಲಿಕಿಂಗೇರಿಯಾ ನೊಡೊಸಾ [ಎಫೆಮೆರಾಂಥಾ ಮ್ಯಾಕ್ರಾಯಿ] ಇದು ನೇತಾಡುವ ಅಪ್ಪು ಸಸ್ಯ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕಾಂಡಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಗಿಣ್ಣುಗಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಪುರುಷ ರತ್ನ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವಂತ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜನರು ಈ ಸಸ್ಯದಿಂದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹಲ್ವಾ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಂಧಕವಾಗಿ, ಕಾಮೋದ್ದೀಪಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕಫ ಕತ್ತರಿಸುವ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಅಸ್ತಮಾ, ತ್ರಿದೋಷ (ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಕಫ), ಗಂಟಲು ಸೋಂಕಿಗೆ, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಒಳಚರ್ಮದ ಊತ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಪಿತ್ತಜನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಇದರ ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕಾಮೋದ್ದೀಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಲುಯಿಸಿಯಾ ಜೆಯ್ಲಾನಿಕಾ ಅಪ್ಪು ಆರ್ಕಿಡ್ ಕಾಂಡದಿಂದ ಮುಲಾಮು ತಯಾರಿಸಿ ಗುಳ್ಳೆ ಹಾಗೂ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೆಲಾಕ್ಸಿಸ್ ರ್ರೀಡಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಆರ್ಕಿಡ್. ಇದರ ಹಸಿಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕದಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ 'ಅಷ್ಟವರ್ಗ' ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ನೆರ್ವಿಲಿಯಾ ಅರಗೋನಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಆರ್ಕಿಡ್. ಇದರ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತನಂತರ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಟೀರಿಯಮ್ ನೇಪಾಳೆನ್ಸಿಸ್ ಭೂವಾಸಿ ಆರ್ಕಿಡ್. ಬಹಳ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕದಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಆರ್ಕಿಡ್ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಇದರ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಭೇದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ವಾಂಡಾ ಟೆಸ್‌ಲೇಸಿಯಾ ಮತ್ತು **ವಾ. ಟೆಸೆಲ್ಲೇಟಾ** ಇವೆರಡೂ ಅಪ್ಪು ಸಸ್ಯಗಳು. ಎತ್ತರವಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಬೇರುಗಳುಂಟು. ಬೇರುಗಳನ್ನು ಅಜೀರ್ಣ, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಒಳಚರ್ಮದ ಊತ ನಿವಾರಣೆ, ಎದೆ ಉರಿತ ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯುನಾನಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಕದಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎದೆಯುರಿತ ತಗ್ಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲುವುಗಳು ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ವಾಸಿಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ರಸ್ನಾ' ಎಂದು ಮಾರುತ್ತಾರೆ.

ಜಿಯುಕ್ಸೈನ್ ಸ್ಟ್ರಾಟಿಮ್ಯಾಟಿಕಾ ಇದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಆರ್ಕಿಡ್. ಇದರ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು **ಸಿಂಬಿಡಿಯಮ್ ಆಲೋಯಿಫೋಲಿಯಮ್**‌ದ ಬೇರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಉತ್ತೇಜಕದಂತೆ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ●

ಕೆಮ್ಮು - ಕಫ

ಚಳಿಗಾಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶೀತ - ನೆಗಡಿ - ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಇದು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಶಮನಗೊಂಡರೆ ಸರಿ, ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು-ಕಫ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಪುಪ್ಪುಸದ ವಾಯುಕೋಷಗಳಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬರಬಹುದು. ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗದೆ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಫ ತುಂಬಬಹುದು. ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರುವುದು, ನಿಮೋನಿಯಾ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಬೇಗನೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಫದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಬಂದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಫದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತದ ಹನಿಗಳು ಒಂದೇ ಸಲ ಕೆಂಡು ಬಂದರೆ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿನ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಫದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಬರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಇದೆ?

- ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಿಂದ
- ಒಂದು ವಾರ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದಿಂದ.

ನಿಮಗೆ 100°F ಇಲ್ಲವೆ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ ಇದೆಯೇ?

- ಹೌದು.
- ಇಲ್ಲ.

ಕೆಮ್ಮಿನೊಂದಿಗೆ ಕಫವೂ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ?

- ಹೌದು.
- ಇಲ್ಲ.

ನೀವು ಈಚೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

- ಹೌದು.
- ಇಲ್ಲ.

ನೀವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

- ಹೌದು.
- ಇಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

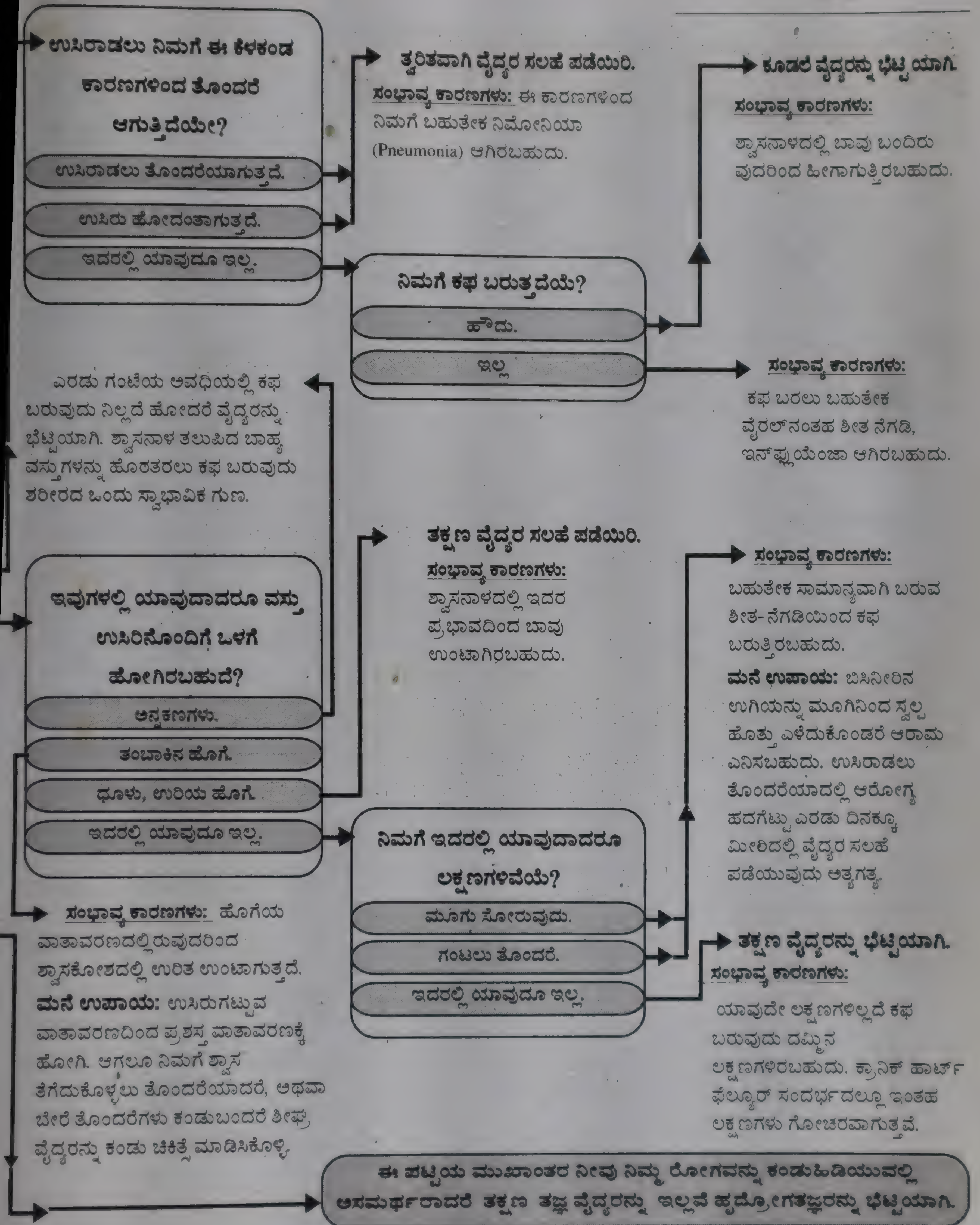
ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣಗಳು: ಬಹುತೇಕ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚನೆ ಕೊಡುವವರೆಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣಗಳು: ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇರುವ ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಒಣತೇಕು ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ವಾಪಸ್ ಬರುವದು. (Gastroesophageal Reflux) ದಮ್ಮು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎದೆ ಉರಿತ ಅನಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣಗಳು: ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಫ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆವುಂಟಾಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಕ್ರಾನಿಕ್ ಆಬಸ್ಟ್ರಕ್ಟಿವ್ ಪಲ್ಮನರಿ ಡಿಸೀಜ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಹ ಆಗಿರಬಹುದು.

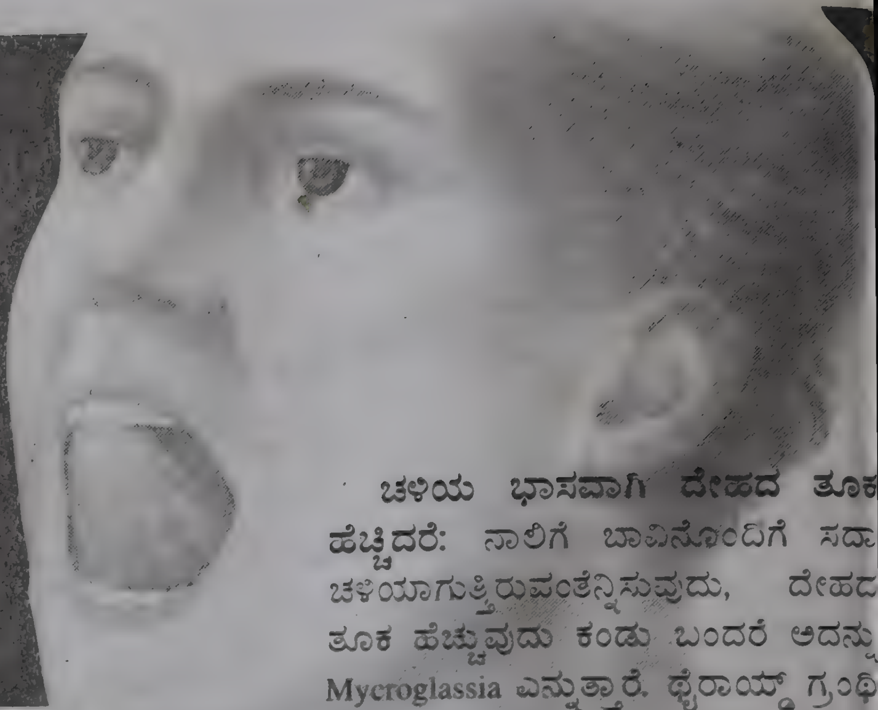


ಸೂಚನೆ: 12 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಈ ಪಟ್ಟಿ ಅನ್ವಯಿಸದು.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

ನಾಲಿಗೆ



ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಜ್ವರ ಬಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದಾಗ, ಬಾಯಿ ತೆರೆಸಿ, 'ಎಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ ತೋರ್ಸು...' ಎನ್ನುತ್ತ ಟಾರ್ಚ್ ಲೈಟ್ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. 'ಬಾಯಿ ನೋಡಿ ಏನು ತಿಳ್ಕೋತಾರೋ ಏನೋ, ಬಹುಶಃ ಸುಮ್ಮನೆ ನೋಡೋದೊಂದು ಚಟ ಈ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳಿಗೆ' ಎಂದು ನೀವಂದುಕೊಂಡಿರಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಕು.

ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿ ತೆರೆಸುವುದು ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಂಗುಳ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು; ತನ್ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು, ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹಲವಾರು ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ನಾಲಿಗೆ ಬಾವು: ನಾಲಿಗೆ ಬಾಯುವುದರಿಂದ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಾಲಿಗೆ ಬಾಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಬಣ್ಣಬದಲಾಗಬಹುದು ಕೂಡ. ಅದು ನಂಜ(Infection)ನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಪಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ: ನಾಲಿಗೆ ಕೆಂಪಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಮೈ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಚಿಕೊಂಡು, ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ (Anaemia) ಲಕ್ಷಣ.

ಕೆಂಪು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು: ಕೆಂಪು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಚಿಮುಕಿಸಿದಂತೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದು 'ಥ್ರಶ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್'ನ (Thrush Infection) ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕರ್‍ರಗೆ ಕೂದಲುಗಳಂತೆ: ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳು ಮೊಳೆತಿರುವಂತೆ ಕರ್‍ರಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋಡಲು ಅದು ಗಾಬರಿಯುಂಟು ಮಾಡುವಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಪ್ರಬಲ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಬಳಸಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಬರುವ Fungal Overgro withನಿಂದಾಗಿರಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೆ ವಿಪರೀತ ಧೂಮಪಾನದಿಂದಲಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ನಾಲಿಗೆ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ: ಜೇನು ಹುಳುವಿನಂಥದು ಏನಾದರೂ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಾಸುಂಡೆಗಳಂಥವು ಹೇಗೆ ಏಳುತ್ತವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿಂದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಕುಡಿದಾಗ ಅವು ಮೈಗೆ ಒಗ್ಗದಿದ್ದರೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ನಾಲಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ತುಟಿ ಬಾಯುವುದುಂಟು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅತ್ತಿಹಣ್ಣಿನಂಥವನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಮೆಡಿಕಲ್ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸೂಚನೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ವೈದ್ಯ Antihistmine ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರಬಲ ಅಡಿನಾಲಿನ್ (Adrenaline)ನನ್ನಾಗಲೀ ನೀಡಿ ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಚಳಿಯ ಭಾಸವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ: ನಾಲಿಗೆ ಬಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಚಳಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆನ್ನಿಸುವುದು, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು Mycroglassia ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ (myxoedema) ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕೂದುಲುದುರಿ ವಿರಳವಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣುಹುಬ್ಬುಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಕೂದಲುದುರುವುದು, ಬೆವರು ಬರದಿರುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಎರಡೆರಡು ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದು: (Double Vision) ನಮ್ಮ ಮೆದಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇತರ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಯಜಮಾನಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡೆಯಂಥದೇನಾದರೂ (Jumour) ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಿ, ನಾಲಿಗೆ ಬಾಯುವುದು, ಕೆಳದವಡೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳ ಕಾರಣ ದಿಂದಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕಣ್ಣೆದುರಿನ ದೃಶ್ಯಗಳು ಎರಡೆರಡಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಾಗಿ, ತಲೆ ನೋವು ಮುಂತಾದವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಾಲಿಗೆ ತುಂಡರಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ತುಂಡರಿಸಿದರೆ ನಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಲಾಲಾಜಲದಲ್ಲಿರುವ ಕಿಣ್ವ (Enzyme)ಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಆ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಾಲಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ

ಲಕ್ಷಣ	ಕಾರಣ	ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
ನಾಲಿಗೆ ಬಾಯುವುದು	ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.	ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.
ನಾಲಿಗೆ ನಡುಕ	ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಅತಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಲೋಪ.	ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.
ನಾಲಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಬಿಳಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ	ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ.	ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪಾಚಿ	ಡಿ ಹೈಡ್ರೇಶನ್, ವ್ಯಭಿಚಾರ ಇಲ್ಲವೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ	ನೀವೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
ನಾಲಿಗೆ ಒಂದೆಡೆ ವಾಲುವುದು	ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದಾಗಿ	ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ಅಗತ್ಯ.
ನಾಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು	ಕಾಮಾಲೆ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಎಟುಕದಿರುವುದು	ಕಾರಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ತಕ್ಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ: ವಿಪರೀತ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇದನ್ನು Leucoplakia ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತಿರುಗುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ (Leukaemia) ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೆಕೆಂಡರಿ ಫೀಚರ್' ಲಕ್ಷಣದ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ನಾಲಿಗೆ ಬಾಯಬಹುದು.

ಏನೇ ಆಗಲಿ, ನಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆ ನೋವು ರಹಿತ ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಇವೆ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡಿಸಿ, ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ನಾಲಿಗೆ ನಡುಗುವುದು: ನಾಲಿಗೆ ನಡುಗುವ ಲಕ್ಷಣ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ Multiple Sclerosis ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ನರಸಂಬಂಧಿ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ನಾಲಿಗೆ ಒಂದೆಡೆ ವಾಲುವುದು: ನಾಲಿಗೆ ಒಂದೆಡೆ ವಾಲುವುದು ಬಹುಶಃ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಕಾರಣದಿಂದಲಾಗಿರ ಬಹುದು.

ನಾಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು: ನಾಲಿಗೆಯ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು ಕಾಮಾಲೆ (Jaundice), ರಕ್ತಹೀನತೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಒದಗದಿರುವುದು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.



ನಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣು: ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಅವಯವಗಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂಥವು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಬಾಯಿಯ ಒಳಗೆ ಅಂದರೆ ನಾಲಿಗೆ ಒಳಗೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ತುಟಿಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬೆಳ್ಳನೆಯ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು Viral ulcer ಇಲ್ಲವೆ Cankersore ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಬಳಲಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿಯಿರುವುದು. ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹು ದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲದಿಂದಲೂ ನೋವಿದ್ದು, ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ, ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲವೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಕಂಡು ಬರದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟುಗಳು ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರಬಹುದು.

ನಾಲಿಗೆ ನೋವಿದ್ದು, ನಿಮಗಾಗಲಿ, ವೈದ್ಯರಿಗಾಗಲಿ, ಅದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟಕ್ಕೂ ಗೊತ್ತಾಗದಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ಅದು Neuralgia ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರಬಹುದು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ನರಗಳು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಕೆರಳುವುದರಿಂದ ಆ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೋವು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದಾದರೂ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಅದು ಸಮೀಪದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿರಬಹುದು.

ನೀವು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾಲಿಗೆ ನೋವು ಕಂಡು ಬಂದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಿ, ನಡಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಆ ನೋವು ಕೂಡ ಕಮ್ಮಿಯಾದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಲಾಗಿರಬಹುದು.

ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆಲ್ಲೋ ಇರುವ ಕರುಳುಗಳು, ಮೆದುಳು, ಹೃದಯದಂತಹ ಮುಖ್ಯ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ತೊಂದರೆಯನ್ನೋ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ●

ಕಾಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

ಹಿಂಬಡವೆತ್ತಿ, ಬರೀ ತುದಿಗಾಲೂರಿ ನಡೆಯುವ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದ ಜನರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ 'ಅಯ್ಯೋ' ಅನಿಸುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ; ನಾಳೆ ಹುಟ್ಟುವ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೂ ಕುಂಟುತ್ತಲೇ ನಡೆದಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ! ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ನೀವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ!! ನಿಮ್ಮ ಹೈಹೀಲ್ಸ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ!!!

✍ ವೈ.ಬಿ. ಕಡಕೋಳ



ಕಾಲುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಮುಖ ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳು. ಜೀವನವಿಡೀ ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಸಂಚರಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಈ ಕಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.

ದಿನವಿಡೀ ಆಟ-ಓಟದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಧೂಳಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಕೈ-ಮುಖ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನೀರು ಬಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎಂದಷ್ಟೇ ಸಮಾಧಾನ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಕಾಲುಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಕಲ್ಮಶವಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಕಾಣಲು ಅಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಬಹುಬೇಗ ರೋಗ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಅವರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿರಿ.

ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ. ನಿಯಮಿತ-ಮಾಲಿಷ್‌ನಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ತ್ವಚೆ-ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಆಲಸ್ಯದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೋ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಲಕ್ಷಣ. ಇದರಿಂದ ಪಾದತ್ವಚೆ ಹೊಲಸಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅವಿತ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಪಾದದ ಮೂಲಕ ನೇರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ರೋಗ ಹರಡುವಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಮುಂಗಾಲು ಹಾಗೂ ಹಿಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವ ವ್ಯಾಯಮವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ. ಮುಂಗಾಲು, ಹಿಂಗಾಲು ಎತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕಾಲುಗಳು ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ನಡೆದಾಡಿದರೂ ಆಯಾಸವೆನಿಸದು. ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ, ಪಾದದ ಮೂಳೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ 'ಟಿಬಿಯಲ್' ಎಂಬ ಧಮನಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯ ಧಮನಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಮುಮ್ಮಡಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಹಲವು ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಗೂ ಶೂಸ್ (Shoe) ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ತಮಗೂ ಅಂತಹುದೇ ಬೇಕೆಂದು ಹಟ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಲ್ಲ. ಚಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಶೂ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಈ ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ. ಅವು ಕಾಲಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಎನಿಸಬೇಕು. ಎರಡನೆಯ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಕೀಳು ದರ್ಜೆಯ ಅಗ್ಗದ ಚಪ್ಪಲಿ, ಶೂ ಖರೀದಿಸಿ ಕಾಲಿಗೆ ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಹುಡುಗಿಯರು ಎತ್ತರದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಚಪ್ಪಲಿ ಬಳಸುವ ಮೋಹಕ್ಕೂ ಬೀಳಬಾರದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವು ರೂಢಿಯಾಗಲಾರವು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಲು ಉಳುಕಿಸಬಹುದು.

ಕಾಲಿನ ತ್ವಚೆಗೂ ಉಸಿರಾಡಲು ಗಾಳಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ಸದಾ 'ಶೂ' ಧರಿಸಬಾರದು. ಶಾಲೆಯಿಂದ -ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಿಂದ ಬಂದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಲು ತೊಳೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. 'ಶೂ'ಗಳಲ್ಲಿನ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಅವನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾಕ್ಸ್ (ಕಾಲುಚೀಲ) ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳೇ ಉತ್ತಮ. ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಸಾಕ್ಸನ್ನೇ ಖರೀದಿಸಿ. ಅವುಗಳ ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಬಿಗಿ ಎನಿಸಬಾರದು. ದಿನವೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಯೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ.

ಕಾಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಲ್ಲಿ ಉಗುರುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಅಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಉದ್ದನೆಯ ಉಗುರುಗಳು ಕಾಲುಗಳ ರೋಗಕ್ಕೂ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಆಟ-ಓಟದ ನಂತರ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ದಣಿವಾದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಟಿಕ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಇಳಿಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಲ ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ; ಆಹ್ಲಾದವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳ ದಣಿವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಅನಿವಾರ್ಯದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಂಗಕಡಿತ

◆ ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ

ಅಪಘಾತದ ಆಘಾತದಿಂದ ಹೊರಬಂದಿದ್ದ ಶ್ಯಾಮಣ್ಣನಿಗೆ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಮೂಡಿತ್ತು. ಮೋಟರ್ ಸೈಕಲ್ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ತಾನು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಲಾರಿಗೆ ಹಾಯ್ದಿದ್ದ. ತಪ್ಪು ಯಾರದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಕುಳಿತ ಗೆಳೆಯ ರಘು ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಅಸುನೀಗಿದ ನಂತೆ. ತನಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರ ಲಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಂದಿಗೆ ಮೂರನೇ ದಿನ. ಮೊನ್ನೆಯವರೆಗೆ ಸುಂದರ ವಾಗಿದ್ದ ಜಗತ್ತು, ಆನಂದಮಯವಾಗಿದ್ದ ಜೀವನ ಇಂದು ಅಘೋರ ನರಕವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿ ಹೋದ ತನ್ನ ಎಡಕಾಲನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿದು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ಅದು ಅನಿ ವಾರ್ಯವಂತೆ! ಬದುಕುವುದು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು? ರಕ್ತ ಸೋರಿ ಸೋರಿ ತಾನು ಸತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವ್ವ ಅಪ್ಪ ಹೆಂಡತಿ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಕಾಲು ಹೋದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಜೀವದಿಂದ ಉಳಿದರೆ ಸಾಕು ಅಂತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಾಲು ಕಡಿತದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಅನುಮತಿ ಕೊಟ್ಟರಂತೆ. ತನ್ನ ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅಳಿಯ ತಲಾ ಒಂದು ಸೀಸೆ ರಕ್ತ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರಂತೆ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಬದುಕಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಶೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೃತಕ ಕಾಲನ್ನು ಬಳಸಿ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವು ದೆಂದು ಧೈರ್ಯ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆ ಸುಧಾಚಂದ್ರನ್ ಕೃತಕ ಕಾಲು ಧರಿಸಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತ ವೃತ್ತಿ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗುಲಬರ್ಗಾ ಸಮೀಪದ ನಾಲವಾರದ ಅಮೀನರಡ್ಡಿ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ರೇನ್ ಹತ್ತುವಾಗ ಬಿದ್ದು ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ, ಕೃತಕ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತ ವ್ಯಾಪಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಫಲಪ್ರದ ಜೀವನಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹುಶಃ ನಾನೂ ಸುಖಕರವಾಗಿ ಬದುಕಬಹುದೆಂಬ ಆಶೆಯು ಚಿಗುರುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಶ್ಯಾಮಣ್ಣನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಗಳು ಗುಂಯ್‌ಗುಡತ್ತಿದ್ದವು.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಉದ್ದೇಶ ನೋವು ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ; ಜೀವ ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಖ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಅಂಗಭಾಗವನ್ನು ಕೊಯ್ತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೇವಲ ಅನಿವಾರ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

1. ಸಂಜಾತ ಕಾರಣಗಳು: ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಹೆಚ್ಚಿನದವಾಗಿರಬಹುದು; ಒಂದು ಬೆರಳು ಅತೀ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರಬಹುದು; ಬೆರಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೈ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಲಿನ ಒಂದು ಭಾಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜತೆ ಪಡೆಯಲು, ಸಹಜತೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಂಗ ಭಾಗದ ಕಡಿತದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಬೆಂಕಿಯಿಂದಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲಗೊಂಡು ಸಹಜತೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಕಲಗೊಂಡ ಭಾಗ ಕೊಯ್ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುತ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿರ್ಜೀವಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಖದ ಆಳ ಅಳೆಯುವದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿವಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಂಗ ಕಡಿದೊಗೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಶೀತದಿಂದಾಗಿ ಪಾದಗಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೊಳಗಾಗಿ ನಿರ್ಜೀವಗೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂಗಕಡಿತದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

2. ಗಾಯಗಳು: ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಅಂಗಕಡಿತದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲೇ. ಗುಂಡಿನೇಟಿನಿಂದಾಗಿ; ಸಿಡಿಮದ್ದಿನಿಂದಾಗಿ, ಜಜ್ಜಿದ ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲನ್ನು ಜೀವ ಉಳಿಸುವದಕ್ಕಾಗಿ ಕಡಿದು ಉಪಚರಿಸಿ ನಂತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೃತಕ ಕಾಲನ್ನು ಬಳಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮೊಂಡು ಅಂಗ (stump) ರಚಿಸುವದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಯಿತು. ರಸ್ತೆ

> *ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾಗ ಕೊಳೆತು ಹೋದರೆ, ಅಪ್ರಯೋಜಕವಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದೆನ್ನುವುದಾದರೆ, ನಾವು ಬದುಕುತ್ತೇವೆಂದಾದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಈಗಂತೂ ಕೃತಕವಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪರಿಪೂರ್ಣರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಷ್ಟು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ.*

ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ; ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ; ಹೊಡೆದಾಟ ಬಡಿದಾಟಗಳ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಂಗಕಡಿತದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಚಲನೆ ನ್ಯೂನತೆ ರೋಗಗಳು: ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ನಾಳಗಳ ಆಳ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಗಭಾಗವು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೊಳಗಾಗಿ ನಿರ್ಜೀವಗೊಳ್ಳುವದುಂಟು. TAO (Throm bo Argitis Obliteranes) ಎಂಬ ರೋಗವು ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ (ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಡಿ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರಲ್ಲಿ) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತೀರದ (Peripheral) ಭಾಗದಿಂದ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅಂಗದ ತುದಿಭಾಗವು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೊಳೆ ಯುತ್ತದೆ. ಕೊಳೆತವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆತ ಅಂಗಭಾಗ ಕಡಿದು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರೇನಾಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬರ್ಗರ್ಸ್ ಎಂಬ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ರಕ್ತಚಲನೆಯಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಿ ಕೊಳೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಉಚಿತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೊಳೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಕೊಯ್ತೆಗೆದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕರಣೆಗೊಂಡು ರಕ್ತಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ ಶುದ್ಧರಕ್ತದಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಳ್ಳುವ ಅಂಗಭಾಗವು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೊಳಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಊತಕವು ಬದುಕಲಾರದು; ಅದು ನಿರ್ಜೀವಗೊಂಡು ಕೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೊಳೆತ ಊತಕವು ಜೀವಿಕಪಾಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಕಡಿದು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ: ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಣದ ರಕ್ತಸಕ್ಕರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕುರುಡುತನ (Retinopathy) ಸಂಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಏರು ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಯ ತಾಪ ತಾಳಲಾರವು. ಗಾಯವಾದರೆ ಅದು ಬೇಗ ಮಾಯುವದಿಲ್ಲ. ಅಲಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು ಖಾತ್ರಿ. ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡರೆ ಆ ಅಂಗಭಾಗ ಕೊಳೆಯುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ಅಂಗಭಾಗ ಕಡಿಯುವದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಂತ್ರಣದ ರಕ್ತಸಕ್ಕರೆಯಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಅನಾಹುತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಸೋಂಕು ರೋಗ: ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕೀವು ಉಂಟಾದರೆ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಉಪಚರಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಪಸರಿಸುತ್ತ ಊತಕವನ್ನು ಕೊಳೆಸುತ್ತ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸೋಂಕನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರುತ್ತದೆ. ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಕಂಡಾಗ ಅದು ಮಾಯುವ ಲಕ್ಷಣ ತೋರದಾದಾಗ ಅಂಗಕಡಿಯುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅಣಬೆಯ (Fungas) ಸೋಂಕು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ; ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕು ಸಹ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆನಿಸಬಹುದು.

ಯಾವ ಔಷಧಕ್ಕೂ: ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮಣಿಯಲಾರದ ಎಲುವಿನ ಸೋಂಕು (Chronic Osteomyelitis) ಅಥವಾ ಕೀಲಿನ ಸೋಂಕು (Arthritis) ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಗ ಕಡಿಯುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೊನೆಯ ಅಸ್ತ್ರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಷ್ಠರೋಗದಲ್ಲಿ ಮೊಂಡಾದ ಅಂಗಭಾಗವನ್ನು; ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಕೊಳೆತ ಭಾಗವನ್ನು ಕಡಿದು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಗಂತಿಗಳು: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅಂಗಭಾಗದಲ್ಲೂ ಮೂಡಬಹುದು. ಕೈಕಾಲಿನ ಯಾವುದೇ ಊತಕದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಸ್ನಾಯುವಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಮೂಡಿದಾಗ ಅದರ ಕಣಗಳು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಹಾಲ್ರಸ (Lymph) ಪ್ರವಾಹದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವಲಸೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ಕಡೆ ಹುಟ್ಟಿ ಇನ್ನೊಂದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ 'ಗುಳೆಗಂತಿ' ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗುಳೆಗಂತಿ ಕಂಡರೆ ಅದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹಳ ದಿವಸ ಬದುಕುವದಿಲ್ಲ. ಗುಳೆಗಂತಿಯಾಗುವದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಕಂಡ ಗಂತಿಯನ್ನು ಕೊಯ್ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಗಂತಿ ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆ ಗಂತಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಕಡಿದು ತೆಗೆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂಗ ಕಳೆಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತನ ಜೀವ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂಗ ಕಡಿಯುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಭಯಂಕರ ಅಪಾಯದ ಗಂತಿ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತರ ಕಾರಣಗಳು: ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆರಳತುದಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಳಚುಚ್ಚುವ ಉಗುರಿನ ತೊಂದರೆ ತಾಳಲಾರದಕ್ಕಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು. ಎನ್‌ಹ್ಯಾಮ (Aeinham) ಎಂಬ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನ ಸುತ್ತ ಒತ್ತುವ ಉಂಗುರ ಉಂಟಾಗಿ ತುದಿ ನಿರ್ಜೀವಗೊಳ್ಳಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೆ ನೋವಿನಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಆಗ ಅಂತಹ ತುದಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಂಕು ಹೆಬ್ಬೆರಳು (Hallux Valgus) ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಸುರೂಪಿಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಣಿಯಲಾರದ್ದನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕೊಯ್ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನೋವು ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ, ಕಾರ್ಯಸಹಜತೆ ಪಡೆಯುವದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಗಕಡಿವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ: ಕೊಯ್ತೆಗೆಯುವದು ಅಥವಾ ಅಂಗ ಕಡಿಯುವದು ಕಟುಕರು ಕುರಿ ಅಥವಾ ಕೋಳಿ ಕೊಯ್ಯುವಂತೆ ಅಲ್ಲ; ಮಾರಮ್ಮನ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೋತ ಅಥವಾ ಕೋಣ ಕಡಿಯುವಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಒಂದು ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮಾನವೀಯ ಕಳಕಳಿಯುಳ್ಳ ಕ್ರಿಯೆ; ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ, ಆಲಸ್ಯತೆಗೆ ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲದ ನಾಜೂಕಾದ ಕೆಲಸ. ಅಂಗಕಡಿತದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲು ಅನುಭವ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಸಹಾಯಕ್ಕಿಂತ

ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪಾಲಕ್

ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಲೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಹಸಿವೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ.

ಪಾಲಕ್ ರಸವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹರಳು ಕಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. •

ಂದರೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂಗಕಡಿತದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಳಿವೆ. 1. ತೆರೆದ ಕಡಿತ 2.ಮುಚ್ಚಿದ ಕಡಿತ ಹರಿತವಾದ ಆಯುಧಗಳಿಂದ ಖಡ್ಗ, ಡಲಿ, ಕುರ್ಪಿ (Sickle) ಯಾವ ಹೊಲಸನ್ನೂ ಂದಿರದ ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ಅಂಗಕಡಿಯು ದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ಅಂಗ ಕಡಿಕೊಂಡು ದಾಗ ಮುಚ್ಚಿದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ರಕ್ತಚಲನಾ ೋಷದ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಕೊಳೆತ ry Gangrene)ಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಂದ ಮಾಡುವ ಅಂಗಕಡಿತವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲ ಸಲ ಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಡಿತದ ಗಾಯವನ್ನು ಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ, ರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಡೆಯುವದಕ್ಕೆ ಮುಚ್ಚಿದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಬೇಗ ಮಾಯುತ್ತದೆ; ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಗಲ ಡಿಗೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೇಗ ಓಡಾಡು ಂತಾಗುತ್ತಾನೆ; ಕೃತಕಾಂಗವನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ುಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಜ್ಜಿದ; ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಹರಿದ ಗಾಯವಿದ್ದು; ಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಲಸು ಸೇರಿಕೊಂಡಿ ದ್ದಾಗ; ಪೆಟ್ಟಿನ ರಭಸದಿಂದಾದ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ರ್ಜೀವಗೊಂಡ ಊತಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿ ದ್ದಾಗ; ಗಾಯ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಕೀವು ತುಂಬಿ ುಳುಕುತ್ತಿರುವಾಗ; ಕೊಳೆತ ಮೇಲೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವಾಗ ತೆರೆದ ಕಡಿತದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ; ಚರ್ಮದಡಿಯ ದಡಗಟ್ಟು; ಸ್ನಾಯು ಕಂಡರ ಗಳು; ರಕ್ತನಾಳಗಳು; ನರ ಮತ್ತು ಎಲುಬು- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಯ್ದು ಕಡಿದು ಗಾಯಮುಚ್ಚದೆ ಬಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ; ಅದರಂತೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ನರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕೊಯ್ಯುವದುಂಟು. ತೆರೆದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಚರ್ಮ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳ ದಂತೆ ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಟುಪಟ್ಟಿ ಸುತ್ತಿ, ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಳೆದು ಭಾರ ಇಳಿಬಿಡು ತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಗಾಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಖಚಿತವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಗಕಡಿತದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮ ಕೊಯ್ಯುವಾಗ-ಕಡಿದ ಅಂಗದ ತುದಿ ಮುಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮುಂದಾಲೋಚಿಸಿ, ಹೊಲಿದ ಗಾಯ ಮಧ್ಯ ದಲ್ಲಿ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮದ ಗಾಯ ಬೇಗ ಮಾಯುವದಕ್ಕಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ



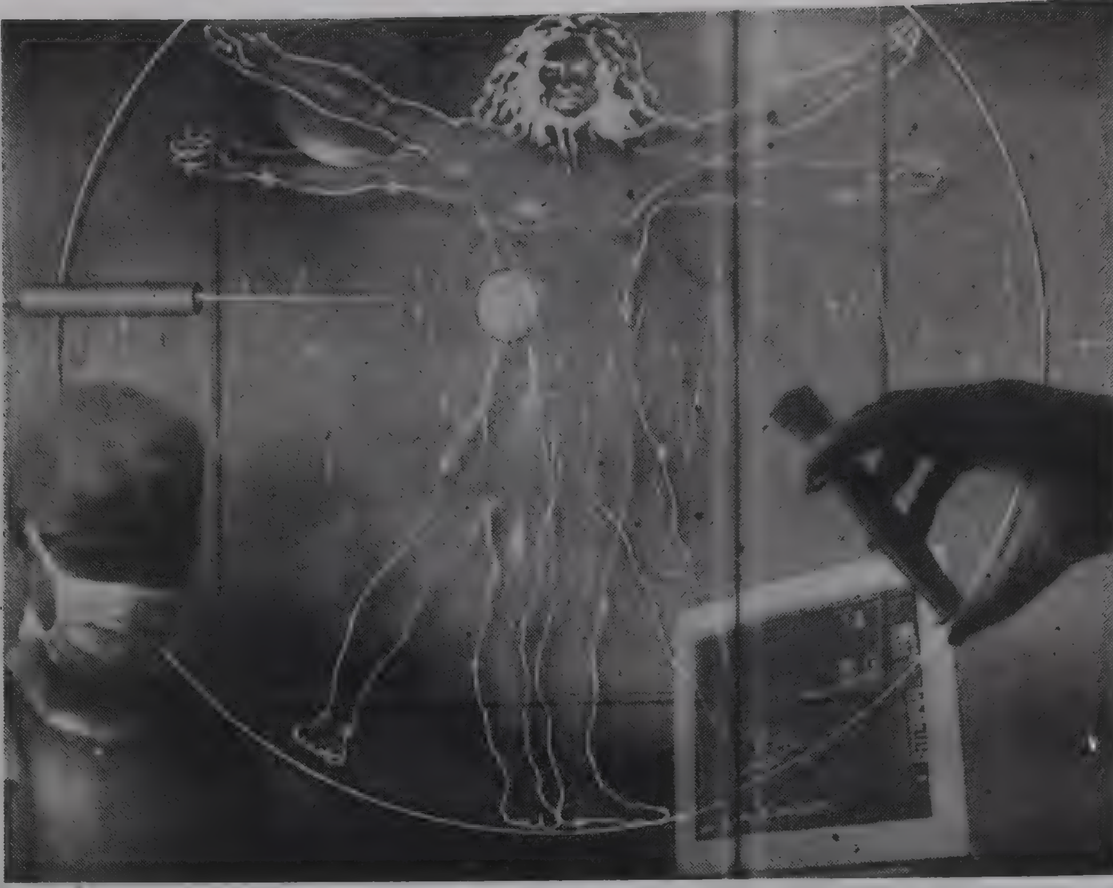
ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮದ ಗಾಯ ಮುಂದೆ ಬಳಸುವ ಕೃತಕಾಂಗದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತು ವಂತಿರಬಾರದು. ಚರ್ಮ ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಸಡಿಲಾಗಿರಬಾರದು; ಚರ್ಮಕೂಡಿಸಿ ಹೊಲೆ ಯಲು ಬಿಗಿಯಾಗಿರಲೂ ಬಾರದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚರ್ಮದ ಗಾಯದಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಎದುರು ಬದಿರಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಹೊಲಿಯು ತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹೊಲಿಯುವಾಗ ಹೊಲಿಗೆಯು ಎಲುಬಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದು. ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆ ಬರುವಂತಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯು ತುದಿ ಉದ್ದವಾಗಿರಬೇಕು. ಎದುರು ಬದಿರಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಹೊಲಿದರೆ ಅಂಗದ ಚಲನೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಗುತ್ತದೆ; ಎಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲವೋ ಅಂಥಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಎಲುಬಿಗಂಟಿಸಿ ಹೊಲಿಯಬೇಕು. ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ, ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಎರಡೆರಡು ಸಾರಿ ಎರಡೆರಡು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ, ಕಟ್ಟಿದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ನರಗಳನ್ನು ಕಂಡಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ನರವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಜೊಗ್ಗಿ ಕಟ್ಟಿದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಗಾಯ ದಲ್ಲಿ ಸೋರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಲುಮುಖ್ಯ.

ಎಲುಬನ್ನು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುವಿಗಿಂತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಡಿಯಬೇಕು; ಹಾಗಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಿಂದ ಮುಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಡ್ಡ ಕಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಲುವಂತೆ ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಕೊಯ್ದ ಅಂಗದ ತುದಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರಬಾರದು. ದುಂಡಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಸರಿದಂತೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಕೃತಕಾಂಗ ಜೋಡಿಸುವದು ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೃತಕಾಂಗ ಜೋಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗುವಂತೆ ಮೊಂಡು ಅಂಗ (stump)ದ ಅಳತೆ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು? ಎಂಬುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜವಾದದ್ದು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೃತಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಂಡು ಅಂಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೃತಕಾಂಗದ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಪೂರ್ಣ ಭಾರ ಹೊರುತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಂಗಕಡಿವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸುವದರೊಂದಿಗೆ, ಕಡಿದ ಅಂಗದ ತುದಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತಿರುವ ಕೃತಕಾಂಗಗಳ ಅವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಯಿತು. ಮೊಂಡು ಅಂಗದ ಅಳತೆ ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಸರಿ; ಅದು ಕೀಲಿನ ಸಮಕ್ಕಿದ್ದರೂ ಸರಿ; ಚರ್ಮದ ಗಾಯ ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸರಿ ಅದು ಮಾಯ್ದರೆ ಸಾಕು; ಉತ್ತಮೋತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೃತಕಾಂಗಗಳು ಸಧ್ಯ ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರದ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಕೃತಕಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠಮಟ್ಟದ ಕೃತಕಾಂಗಗಳು ಮೂಡಿಬರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದ್ದು, ಅಂಗವಿಕಲರಾಗಿಯೂ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಹಜ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ, ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗದೆ ಬದುಕುವದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸರಳ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಭರವಸೆ ಇದೆ. •



ಅದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿ
ನೋವು-ಬಾಧೆ ಇಲ್ಲ, ದುಬಾ
ಖರ್ಚು ಇಲ್ಲ, ಒಂದೇ
ದಿನದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. 24
ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಎಂದಿನಂ
ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಇ
ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯೊಂ
ಚಮತ್ಕಾರ. ಇದೋ ಇಲ್ಲಿದೆ ಇ
ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗದ ದರ್ಶ

▢ ಮಂಜುವಾಣ

ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ

ಮಂಡಿನೋವು, ವೇಗದ ಎದೆಬಡಿತ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಮಿದುಳಿನ ಲಕ್ವ ಮುಂತಾದವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಇವು ಪ್ರಾಣಾಂತಕವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಡುವ, ನರಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಪರಿಹಾರ ವಾಗಿತ್ತು. ಅಂದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಫಿಜಿಯೋಥೆರಪಿ ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು. ಆದರೆ, ಈಗ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ನೋವಿನ ಈ ವಿಧಾನಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅತ್ಯಧಿಕ ಜನ ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಸಂಧಿವಾತ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಡವರು, ಧನಿಕರೆಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನಿ ಅಟಲ್ ಬಿಹಾರಿ ವಾಜಪೇಯಿ ಅವರನ್ನೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅವರ ಕಾಯಿಲೆ ತುಂಬ ಬಲಿತಿದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಯಿತು.

ಆದರೆ ಈಗ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಮುಂಬೈ ಅರ್ಥರೇಟಿಸ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಹಾಗೂ ವೆಸ್ಟ್‌ಕೋಸ್ಟ್ ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ ಲ್ಯಾಬೊರೇಟರಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ಜೆ.ಎಸ್. ಮಹಾಪಾತ್ರಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರೇಡಿಯೋ ಸೈನ್ವಿಯೇರ್ಥಸಿಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಹೆಸರು. ಹೆಸರು ಕೇಳಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಮಾತ್ರ ತುಂಬ ಸರಳವಾದದ್ದು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೂಳೆ ತೆಗೆಯುವ ಬದಲು....

ಸಂಧಿಗಳ ನಡುವಿನ ಮೂಳೆಗಳು ಸವೆದು ಹೋದಂತೆ ಸೈನೋವಿಯಮ್ ಎಂಬ ಪೊರೆ ಅದನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯೆ ಸೆನೋವಿಯಮ್ ದ್ರವ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ
ಮೂಳೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಜ್ಜಾಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯ
ವುದರಿಂದ ಈ ಪೊರೆ ಉಬ್ಬಿ, ಸಂಧಿನೋ
ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿನೋವು ಇರುವ
ಕೂಡ್ರಲು, ಏಳಲು, ನಡೆಯಲು,
ಮಡಚಲು ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದ
ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಜ
ಒಳಗಾಗಿರುವ ಸಂಧಿಮೂಳೆಗಳನ್ನು
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೊಲಗಿಸಿ, ಅವುಗಳ
ನದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಮೂಳೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗು
ಆದರೆ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ
ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಬದಲು, ಉಬ್ಬಿದ
ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಧ್ವಂಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
ವೈದ್ಯರು ವೈಟ್ರಿಯಮ್ 90 ಎನ್ನುವ
ವಿಕಿರಣ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಚುಚ್ಚುವ
ಮೂಲಕ ಶರೀರದೊಳಗೆ ತೂರು
ಇದರಿಂದ ಉಬ್ಬಿದ ಸೈನೋವಿಯಮ್
ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ
ದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ

ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ಮಹಾಪಾತ್ರಾ, ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ 80ಜನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು 8 10 ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಧಿನೋವಿನಿಂದ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಮುಖರಾದರು.

ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಅನುಕೂಲತೆಗಳೆಂದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ದಿನ ಸಾಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಖರ್ಚು ಕೇವಲ 10-20 ಸಾವಿರ ಮಾತ್ರ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ಖರ್ಚಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಈ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರಿಮಿತಿಗಳು, ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು ಇವೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಕೊಟ್ಟ ವಿಕಿರಣ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಕಾಲು ನೋವಿನ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ವಿಧಾನ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಬಹಳೇ ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಒಳಗಿನ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಹಾಳಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ದತಿ



ಮೂಳೆಯ ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಸಂಧಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಂಗಾಂಶ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.



ನಂತರ ಊದಿದ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೆ ರೇಡಿಯೋ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ (ವಿಕಿರಣ ಶೀಲ) ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಕೊಡಲಾಗುತ ದೆ.



ಆ ವಿಕಿರಣಶೀಲ ದ್ರವವು ಅಂಗಾಂಶದ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಊತವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೈನೋವಿಯನ್ ಪೊರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಉಬ್ಬಿದ ಸಂಧಿನೋವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಮೆದುಳು, ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ನೂತನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ದತಿಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿವೆ. ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು, ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವುದು, ಅಸಹನೀಯ ಬಾಧೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಾವವು ಇಲ್ಲದೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಬಹುದು. ಈ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಜೋಡಿಸುವ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ರೋಗಿ ತನ್ನ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳಿಗಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗ ಬೇಕಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಬಲೂನ್ ಥೆರಪಿ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಧಿಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ದಾರಿ.

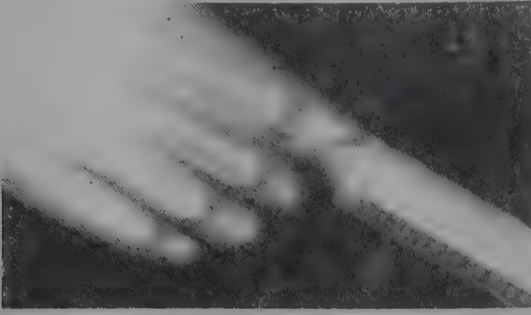
ಮುಂಬೈನ ಸುಜಾತಾ ಘೋಷ್ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ಅವರು ಮುಟ್ಟುನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅವರಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ಋತುಸ್ರಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೊರಹೋಗಲು ಸಹ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರು. ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಲು ಸಹ ತೊಂದರೆಯಾಗುತಿತ್ತು. ಆಗ ನನಗೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪಕಿನ್‌ಗಳೊಂದೇ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಉಪಾಯ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿಕೊಂಡರು. ಆಗ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಹಿಸ್ಟರೆಕ್ಟಮೀ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಲು ಅವರು ಒಪ್ಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ಆಕೆಗೆ ಯುಟರಿನ್ ಬಲೂನ್ ಥೆರಪೀ (ಯುಬಿಟಿ)ಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಇದೆಷ್ಟು ಸುಲಭ ಪದ್ಧತಿಯೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನೀವು ನಂಬಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಬಹುಶಃ ನಕ್ಕು ಬಿಡುವಿರೇನೋ ಎಂದು ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞೆ ರೇಷ್ಮಾ ಪೈ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪದ್ದತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬಲೂನ್ ಕಟ್ಟಿದ ಒಂದು ಕ್ಯಾಥೆಟರ್‌ಅನ್ನು ಸರ್ವಿಕ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿ ಗಣಕೀಕೃತ ಯು.ಬಿ.ಟಿ. ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆ ನೀರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ 87^0ವರೆಗೂ ಉಷ್ಣತೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಧಿಕ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಪೊರೆ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬಲೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಲೂನನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೇವಲ 15 ನಿಮಿಷ ಸಾಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ರೋಗಿಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನ ಒಂದು ವರದಾನ.

ಹಿಂದೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದೇ ಮಾರ್ಗವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ತುಂಬ ದುಬಾರಿಯಲ್ಲದೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಯು.ಬಿ.ಟಿ. ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಈ ತೆರನಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋದರೆ, ಶೇ.65ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ಸ್, ಸರ್ವಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಯುಟಿರಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿರದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

ಪ್ರಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಅವಯವಗಳು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸೀ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿರದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ತರಲು



ಫಿಜಿಯೋಥೆರಪಿ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಎಂಬ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥ ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಹಳಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಈ ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ವಿಷಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ರೂಪಾಂತರಗೊಳಿಸಿ ಬೊಟ್ಯೂಲಿನಮ್ ಟಾಕ್ಸಿನ್-A ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿರದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದು ಆ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ಖರ್ಚು ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಸಾಕಾಗಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳಬಹುದು.

ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿರದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಫಿಜಿಯೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ತರುವ ಕೆಲಸ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿಂದ, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು-ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ಜಿ.ಪಿ. ದುರೇಜಾ. ದಿಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸೀ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್ ಆಗಿರುವ ದುರೇಜಾ, ಈವರೆಗೆ ಇಂತಹ 75 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. (ಏಳರಿಂದ ಎಂಟು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 14 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.) ಒಂದು ಸಲ ನಡೆಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಭಾವ 6ರಿಂದ7 ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮತ್ತೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೈಪಾಸ್‌ಗೆ ಬೈಪಾಸ್!

ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾದ ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಎನ್ನುವುದು ಈವರೆಗಿನ ಪ್ರಮುಖ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದರೆ ನಾವೀಗ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಯಾದವನಿಗೆ ಬೈಪಾಸ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಲೂಧಿಯಾನಾದ ಹೃದ್ರೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸುಖ್‌ವಿಂದರ್ ಸಿಂಗ್. ಸಿಬಿಯಾ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆದಾಡಲು ಕೂಡಾ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಧಮನಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಏರ್ಪಾಟುಮಾಡಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ದೋಷ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಈಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಕೆಲವು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕೆನ್ನುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ.

ಈ ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಅದು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಲೋಹ ಅಥವಾ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಔಷಧವನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವವರಿಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 15-20 ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಲೋಹ ಅಥವಾ ಖನಿಜಗಳೆಂದರೆ ಲೆಡ್, ಮೆರುಕ್ಯುರೀ ಕ್ಯಾಪರ್, ಐರನ್ ಮುಂತಾದವು. ಇವು ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತಿತರ ಭಾರೀ ಲೋಹಗ ಕರಗಿಸಿ, ಮೂತ್ರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳು ವುದರಿಂದ ಧಮನಿಗಳ ಒಳವ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಿ ಸರಬರಾಜು ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕಚೇ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಪಡೆದು ಬರಬಹು ಪ್ರತಿಬಾರಿಗೆ ರೂ. 1,500/- ಖರ್ಚಾಗಬಹ ಅಷ್ಟೇ. ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಗುವ ರು ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳ ಖರ್ಚಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯೇ ಅಲ್ಲವೆ?



ಅಮೆರಿಕನ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಕಾ ಯಾಲಜಿಯವರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಯ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿ ಅನರ್ಹರಾಗಿರುವ ಬಲಹೀ ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಹ ವಿಧಾನ ಉಪಯೋಗವಾಗಬಹುದೆ ಪ್ರಮುಖ ಹೃದ್ರೋಗತಜ್ಞ ಷಾರೂಖ್ ಗೊ ವಾಲಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.-ಅಂದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ ಯಶಸ್ಸು ಶೇ. 50ರಷ್ಟೇ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ರೇಡಿಯೋ ಫ್ರಿಕ್ವೆನ್ಸಿ ಉಪಾಯ

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎದೆಬಡಿತಗ ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೃ ಬಡಿತವು ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಒಂದು ಮೇಕರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೃದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂ ಆಗಲಿ, ಅನಗತ್ಯವಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಗಾಂಶ ಕೊಂಡಾಗ, ಅದು ಸಹಜ ಹೃದಯಬ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೃ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳು ಉಂಟಾಗು ಇದರಿಂದ ತಲೆ ನೋವು, ಕಣ್ಣುಸುತ್ತು ಹೃದಯಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮುಂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಅನಗತ್ಯ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ತೆ ಹಾಕಲು ಈಗ ರೇಡಿಯೋ ಫ್ರೀ ಅಬ್ಲೇಷನ್ ಎಂಬ ಹೊಸ ವಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

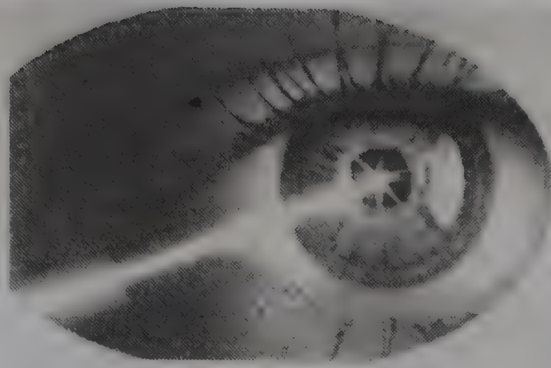
ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಅಂ ದೊಳಗೆ ಒಂದು ಕ್ಯಾಥೆಟರ್‌ಅನ್ನು ಕಳು

ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆಯ ವಿದ್ಯುತ್‌ನ್ನು ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಅನಗತ್ಯ ಅಂಗಾಂಶ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸುಮಾರು 1,500 ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ಡಾ. ಅಮಿತ್ ವೋರಾ ಅವರು ಇಂತಹ ಶೇ.98ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳು....

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗ್ಲ್ಯಾಕೋಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಅನೇಕ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಮುಂತಾದವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ರೋಗ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ವ್ಯಾಧಿಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಇದರಿಂದ ರೇಟಿನಾ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಐ ಡ್ರಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಒಳಗೆ ಸೇರಿದ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಈವರೆಗಿನ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿದ್ದವು.

ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ಪೊರೆಗೆ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ನೀರನ್ನೂ ಹೊರ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಈಗ ಗ್ಲ್ಯಾಕೋಮಾಗೆ ಟ್ರಾಬೆಕ್ಯುಲೋಪ್ಲಾಸ್ಟೀ ಎಂಬ ಹೊಸ ವಿಧಾನ ಬಂದಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು, ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೇವಲ 10-20 ನಿಮಿಷಗಳು ಸಾಕು. ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ



ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಠಡಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿ 48 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅನಾನುಕೂಲಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಪುಣ ವೈದ್ಯನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ.

ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಹಿಗ್ಗುವುದು. ಈ ತೆರನಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿದ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಬಹಳೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಥರ್ಮೋಥೆರಪಿ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದ, ಒಂದು ಕ್ಯಾಥೆಟರ್‌ಅನ್ನು ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ 44°cವರೆಗೂ ಉಷ್ಣತೆ ಕೊಟ್ಟು 5-7 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ಗ್ರಂಥಿಯೊಳಗಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಕೋಶಗಳು ಕರಗಿ ಗ್ರಂಥಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಇರುವ ಅಡೆತಡೆ ತಪ್ಪಿ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ದಾರಿ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತೆ ಹಿಗ್ಗಿದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಾರಣ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಈ ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರಲ್ಲದ ಸಾಧಾರಣ ವೈದ್ಯರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಭಾರೀ ಉಪಕರಣಗಳ, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಕತ್ತರಿಸಲು ಹೊಲಿಯಲು ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿ, ದುಬಾರಿ ವಿದೇಶೀ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ರಫ್ತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದು ಕೆಲವೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ವೈದ್ಯರು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲರು. ಹಳೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯನಾದರೂ ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲೇಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೀಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅಸಹನೀಯ ನೋವು, ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಅಧಿಕ ಕಾಲ, ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇವೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲದ ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಯ ಕಡೆ ಜನ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು, ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅವಗಾಹನೆಗೆ ಬರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಧಿ ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ (ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಹ) ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡುವುದೆ ಹೊರತು, ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಕೈಗೆಟುಕಲಾರದ ಈ ಪರಿಹಾರಗಳು ಪ್ರಯೋಗ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಆ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ■

ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಜಗಳ ಬೇಡ

ಇಂದು ಪತಿ- ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರು ಓದು - ಬರೆಹ ಬಲ್ಲವರು. ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರು. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಕೆಲ ವಿಚಾರಗಳಿಗಾಗಿ ವಾದ - ವಿವಾದ, ಮತಭೇದವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ವೇಗ ಉಂಟಾಗಿ ಬೈಗುಳ, ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೊಬ್ಬರು ಕೈ ಎತ್ತುವ ಪ್ರಸಂಗವೂ ನಡೆಯಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲಿಪಶು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಆಡುವ - ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಈ ತೆರನಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅವರನ್ನು ಜೀವನ ರಂಗದಿಂದ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿಸಿದಂತೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಜೋರು ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವದಾಗಲಿ, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ನಿಂದಿಸುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದು ಪಾಲಕರ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೀನಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. •

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕಿವಿ 'ಮಾತುಗಳು

ಎಳೆಯ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಚಪ್ಪಾಳೆ - ಚಿಟಿಕೆ ಶಬ್ದಕ್ಕೂ ಮಿಸುಕಾಡದಿದ್ದರೆ, ಇಎನ್‌ಟಿ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಅಲಕ್ಷತನ ತೋರಿದರೆ ಅದು ಕಿವುಡುತನದೊಂದಿ ಮೂಕನೂ ಆಗಬಹುದು

ಶ್ರವಣಸುಖದ ಆನಂದ ಪಡೆಯಲು ಸೃಷ್ಟಿ ನಮಗೆ ಎರಡು ಉತ್ತಮ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಒಂದು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯೇ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ, ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಫೋನ್ ರಿಸೀವರನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದಾಗ, ಬಲಗಿವಿಗೆ ಏನೂ ಕೇಳಿಸದೇ ಇರುವ ಸಂಗತಿ ಗೊತ್ತಾಗಿ ದಂಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ, ಒಂದು ಕಿವಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಕಡೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಲಸಲ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಅವರ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಇಎನ್‌ಟಿ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆಂ, ಏನು? ಎಂಬ ಅವೇ ಅವೇ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಬೇಸತ್ತ ಅವರು, ಅಜ್ಜನಿಗೆ ಶ್ರವಣಯಂತ್ರ ಕೂಡ್ರಿಸಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನ 'ವಿದ್ಯಮಾನ'ಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಬಯಕೆ ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು 'ಹೀಯರಿಂಗ್ ಏಡ್' ಒಯ್ಯುತ್ತಾರೇನೋ ನಿಜ, ಆದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು. ಅದರಲ್ಲೊಂದು, ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಅವರು ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದರೆ, ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಪುಟ್ಟದಾದ ಒಂದು ಯಂತ್ರ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಇಂದು ಎಂಥಹದೇ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೂ ಉಪಚಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಿವುಡು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ಸುಲಭ ಉಪಕರಣಗಳು ಮಾರು' ಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇವೆ.

ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು. ಕೆಲ ಸಲ ಅದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ತೀರಾ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವುಡುತನ ಬರಬಹುದು. ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಚಪ್ಪಾಳೆ - ಚಿಟಿಕೆ ಶಬ್ದಕ್ಕೂ
ಮಿಸುಕಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕಿವಿ, ಮೂ
ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಒಯ್ಯುವುದು ಸು
ಕಿವುಡುತನ ಇರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದರೆ ಕಿವಿಯ
ಅಳವಡಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ಇದನ್ನು
ಮೂಲ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ
ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸಡ್ಡೆತನ ತೋರಿದರೂ ವ
ಕಿವುಡುತನದೊಂದಿಗೆ, ಮೂಕನೂ ಆಗಬಹು
ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆಸು-ಪಾಸಿನ ಧ್ವನಿ ಆಲಿಸಿ
ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಾ
ಲ್ಲಿಯೇ ಕಿವಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆ ಮ
ಮಾತನಾಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಮೆನಿನ್ಜಾಟಿಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗವೂ
ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹು
ಕೆಲ 'ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್' ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂ
ಲೂ ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ
ಬಹುದು. ಸತತ ಶೀತ ಹಾಗೂ ಕಫಕ್ಕೆ ಸಕಾ
ಉಪಚಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕಿವುಡ
ಬರಬಹುದು. ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯು ನಿರಂತ
ಗಿರಲು ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛ
ಬಗೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

(58ನೇ ಪು

ನಾನೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ!

ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಅದು 1948ನೇ ಇಸ್ವಿ ಇರಬೇಕು. ನಾವೆಲ್ಲ ಎಮ್.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸಾಗಿ ಹೌಸ್‌ಮನ್‌ಗಳಾಗಿ ಸೇವೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೆವು. ಒಂದೊಂದು ಯುನಿಟ್ಟಿಗೆ ನಾಲ್ಕು-ಐದು ಜನರಂತೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೌಸ್‌ಮನ್ ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮಪಡುತ್ತಿದ್ದೆವೊ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇತ್ತು. ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು, ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಮುಂಜಾನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸುವುದು. ನಂತರ ಸ್ನಾನ. ಸ್ನಾನದ ಮನೆ ಒಂದೇ ಇತ್ತು. ಪಾಳಿ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ನಾನ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಕೆಲವು ಸಲ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕ್ಕೆಂದು ಮುಂದೂಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು ರಾತ್ರಿಯೇ ಮಾಡುವುದೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ತರ್ಕವೂ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ವಾದವೆಂದರೆ, ಮುಂಜಾನೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟು, ಓಡುತ್ತ ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆ 'ಎಂದರೆ ಕಶ್ಮಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿಯುವುದು. ಅವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದು. ಮಲ-ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಂಥ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು. ಅಂದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮೈಲಿಗೆ ಆಗುವುದು. ಕಾರಣ ಅವರು ಸ್ನಾನವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಗಡಿಬಿಡಿ ಇಲ್ಲ. ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಊಟವೂ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯೂ ಖಾಲಿ. ಉಳಿದವರು ದಣಿದು ಮಲಗಿರುವುದರಿಂದ ಪಾಳಿಯೂ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವೇಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆರಾಮಾಗಿ, ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಿರ್ಮಲ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಸೇವೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವರೆಗೆ ಸುಮಾರು ಆರು-ಏಳು ತಾಸುಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅವರು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಾಸುಗಳಾದರೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೊಂದು ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ, ಅವರ ತರ್ಕ. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಧಾನ. ಗಡಿಬಿಡಿ ಇರಲಿ, ಪಾಳಿ ಇರಲಿ, ಒಂದು ತಂಬಿಗೆ ಮೈಮೇಲೆ ಹರಿದು ಹೋದರೂ ಸಾಕು. ಅವರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ.

ಮುಂಜಾನೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಓಟ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯರು ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಕೇಳಿ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯರು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅವರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತ ರೋಗಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ತಿಳಿಸಿ ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧ ಬರೆಯುವುದು. ಈ ಕೆಲಸ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಎರಡರವರೆಗೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಓಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ ಮರಳಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಯಾವ ಯಾವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು, ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಹೇಳಿದ್ದರೋ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಓಡಾಡಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಸಂಜೆಯ ರೌಂಡ್ಸ್ ನಡೆಸಲು ಹಾಜರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತೆ ಅವರ ಸಂಗಡ ಚರ್ಚೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಯಾವ ಮದ್ದು ಕೊಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತುಕತೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಮುಗಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸಗಳ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಹಾಕುವುದು. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ 9.30ಕ್ಕೆ ಮುಗಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಖಾನಾವಳಿಯವನು ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದ. ಕಾರಣ, ಓಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ಊಟದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಓಟ. ಯಾಕೆಂದರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನುಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಲವರು ನರ್ಸ್‌ಗಳ ಸಖ್ಯ ಮಾಡಿ ಅವರಿಂದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಡಿಬಿಡಿಯಾದರೂ ನಾವೇ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಒಂದು ನಿಮಿಷವೂ ನಮಗೆ ಸವಡು ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಆಗಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ಸಂಜೆ ರೋಗಿಯ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆದಾಗ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಒಬ್ಬ ಯುವತಿಗೆ ಮೂತ್ರ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಲು ಹೇಳಿದರು. ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಯುವತಿಗೆ ಕಾಲುಗಳ ಬಾವು ಬಂದಿತ್ತು. ಮೂತ್ರ ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ಬಾವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಆ ಯುವತಿಯ ಜೊತೆಗೆಂದು ಆಕೆಯ ಅತ್ತೆ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಸೊಸೆಗೆ ಅತ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಭಕ್ತಿ. ಅತ್ತೆಗೆ ಸೊಸೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ. ಬಹಳ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದರು. ಸೊಸೆ ರೋಗಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಕಾಟ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ದಿನವಿಡೀ ಸೊಸೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅತ್ತೆ ದೂರ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವುದು ತಡವಾಯಿತು. ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಬೇರೆ ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಕೊನೆಗೆ ಅವರು ರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೊಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಉಳಿದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಕೊಟ್ಟರು. ಈ ರೋಗಿಗೆ ಮೂತ್ರ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್. ಸ್ಪೆಶಲ್ ಆಗಿ ಮದ್ದು ತಂದು ಸಿರಿಂಜದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆಕೆಯ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬಂದರು. ರೋಗಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣ ರಗ್ಗು ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ಎಬ್ಬಿಸಿದರು. ರೋಗಿ ''ಏನು ಸಾಹೆಬ್ರೆ?'' ಅಂದಾಗ ''ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ''ಏನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ವೇಳೆ ಮೀರುತ್ತಿತ್ತು. ರೋಗಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ತರ್ಕ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ''ಇದು ಟಾನಿಕ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ'' ಎಂದರು. ಟಾನಿಕ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ರೋಗಿ ಮೈಮೇಲಿನ ರಗ್ಗನ್ನು ಸರಿಸಿ ಪಚ್ಚೆ ತೆಗೆದಳು. ವೈದ್ಯರು ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಹಚ್ಚಿದರು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಿ ಹೋದರು. ರೋಗಿ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಮಲಗಿದಳು. ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಪೂರೈಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ನಡೆದರು.

ಮರುದಿನ ನಿತ್ಯದ ದಿನಚರಿ ಪ್ರಾರಂಭ. ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಬಂದರು. ರೋಗಿಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಪ್ರಾರಂಭ. ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಾ ಬರಹತ್ತಿದರು. ಯುವತಿ ತನ್ನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ಕಾಲಿನ ಬಾವು ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಆಕೆ ''ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ'' ಎಂದಳು. ವೈದ್ಯರೂ ತಪಾಸಿಸಿ ನೋಡಿದರು. ಏಳ್ಳಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಗಲಿಬಿಲಿ. ಔಷಧ ಯಾಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ. ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿದರು. ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯನ ಒದ್ದಾಟ, ಸಂಕಟ. ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಜೋರಿನಿಂದ ಕೇಳಿದರು ''ಏನ್ರಿ, ನಾನು ಹೇಳಿದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟಿರೋ ಇಲ್ಲವೋ?'' ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ''ಕೊಟ್ಟಿರುವೆ'' ಎಂದರು.

ಜಾಸ್ತಿ ಮೂತ್ರ ಯಾಕೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ?

ಇದರ ಚರ್ಚೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿಚಾರಿಸಿ ಹೀಗೆ ಯಾಕಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಹತ್ತಿದರು. ಇಂಥದೆಲ್ಲ ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ಬರುವುದು. ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟರೂ ಮೂತ್ರವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆವರಿಸಿತ್ತು.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದ ರೋಗಿ ಹೇಳಿದಳು. ''ಸಾಹೇಬ್ರ, ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಅತ್ತಿಯವರಿಗೆ ಮೂತ್ರ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ.'' ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತಿದ್ದ ಅತ್ತೆ ದನಿಕೂಡಿಸಿದಳು. ''ಸಾಹೇಬ್ರ ನಾನು ನಾಲ್ಕು-ಐದು ಸಲ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದೆ. ನನಗೆ ಕೈಕಾಲು ಬಳಬಳ ಅನ್ನಾಕ ಹತ್ತಿದೆ'' ಎಂದು ಘುಂದೆ ಬಂದಳು. ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗಾಬರಿ. ಸೊಸೆಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅತ್ತೆ ಹೇಗೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದಳು? ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯರು ನಿಂತೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಮುದುಕಿ ಅತ್ತೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರು, ''ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಯಾರು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ?'' ಅತ್ತೆ ಸಣ್ಣ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಉಸುರಿದಳು. ''ನಾನೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ''. ವೈದ್ಯರು ''ಅಲ್ಲ ತಾಯೀ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನಿನ್ನ ಸೊಸೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿನಗೆ ಯಾರು ಮಾಡಿದರು?'' ಅನ್ನುತ್ತ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯರು ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿದರು. ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರೋ ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲದೊಳಗೆ ಇಳಿಯತೊಡಗಿದರು.

ವಾತಾವರಣ ಮುಸಕು ಮುಸಕು ಆಯಿ[ತು] ಬಿಡಿಸಲಾರದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಯಾ[ರೂ] ಮಾತನಾಡಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ... ಹೇಳಿದಳು. ''ಸಾಹೇಬ್ರ ನಾನು ವಯಸ್ಸಿನ... ಹಿರಿಯಳು. ನಾನು ಪಲ್ಲಂಗದ ಕೆಳಗೆ ಅಂ... ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಸೊಸಿ ಪಲ್ಲಂಗದ ಮೆ... ಹೆಂಗ ಮಲಗಬೇಕು? ಅಂತ ಹೇಳಿ ಜೋ... ಮಾಡಿ ನನ್ನನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿದಳು. ರಾ... ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬ್ರ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಲ... ಬಂದರು. ಏನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್? ಅಂತ ಕೇಳಿ... ಅವರು ಟಾನಿಕ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಎಂದರು. ನನಗ... ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿತ್ತು. ಇದೊಂದು ನನಗೇ ಇ... ಅಂತ ಹೇಳಿ ಪೇಶಂಟ್ ಇದ್ದಂಗ ಸುಮಕ ಇ... ನಾನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡನ್ರಿ. ನನ್ನ ಸೊಸಿ ಪಲ್ಲಂ... ಕೆಳಗ ನಿದ್ದಿ ಮಾಡಾಕ ಹತ್ತಿದ್ದಳು'' ಎಂ... ವಿವರಿಸಿದಳು. ನೆಲದೊಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿ... ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಜೀವ ಮ... ಬಂದಂತಾಯಿತು.

ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರ ಕ... ನೋಡಿ ಒಂದು ಕಿರುನಗೆ ನಕ್ಕರು.

ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ. ಇದನ್ನು ರಕ್ತಕೊರೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುವರು. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನಿಮಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಈ ತೊಂದರೆ ಯಿಂದ ಬಳಲುವರು. ಈ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಅಭಾವ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ನಾಲಿಗೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಒಳ ರೆಪ್ಪೆ ಬಿಳುಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉಗುರುಗಳು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವವು. ಕೆಲವು ಸಲ ಉಗುರುಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗವು ತಗ್ಗಾಗಿರುವುದು. ಇವರಿಗೆ ದಣಿವು ಬೇಗನೆ ಬರುವುದು. ಉಬ್ಬಸ ಕಾಡುವುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಗರ್ಭವು ಕಳಚಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಹುಟ್ಟುವ ಕೂಸು ಸತ್ತೇ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ದಿನತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯೇ ಮರಣ ಹೊಂದಬಹುದು. ಹುಟ್ಟುವ ಕೂಸು ಮೈತುಂಬಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸೊಣಕಲಾಗಿರಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಇರುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದೇ ಸಲ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೆ ಬಿಸಿ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ದೇಹ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಕಬ್ಬಿಣ ಕೊರತೆಗೆ ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ.

ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳದ ಬಾಧೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಹುಳುವು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನವರ ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೀರಿದ ಮೇಲೆ ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಈ ಹುಳುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದುಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಮದ್ದು ಸೇವಿಸಿ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವು ಅಂಗಾಲು, ಅಂಗೈಗಳ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವವರು ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸಿ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಲಾರದು.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ●

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ



✦ ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕುರಿತು ಜನರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ, ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಗಂಭೀರ ಸಂಗತಿ. ಏನಿದೆ ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ? ಓದಿ ನೋಡಿ....

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಕೊನೆ ಮೊದಲೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಿತರಿಂದ, ಆಪ್ತರಿಂದ ದೊರೆವ ಉಚಿತ ಲಹೆಗಳು ಸಂದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂದಿಗ್ಧ ೂಳಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಕ್ಕಿರಿದು ತುಂಬಿರುವ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಳಿಗೆ ರೋಗಿಗಳ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಮಯ ಮತ್ತು ಸಹನೆಯ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರನ್ನು ಹಲವಾರು ಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಗಟಾಗಿಯೇ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೊರತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ುವರೇ ಕೇಳಿದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ುರುತು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಂದೇಹದ ಗ್ಗಂಟನ್ನು ಬಿಚ್ಚಲು ಇಲ್ಲಿ ಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

❑ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಅನ್ನ ಉಣ್ಣಬಹುದೇ?

ಹೌದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಅನುಮಾನಕ್ಕೆಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಯವರು ಅನ್ನ ಉಣ್ಣಬಹುದು. ಅಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಅನ್ನ ನ್ನೇ (ಅಕ್ಕಿ) ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸದೆ, ಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಕ್ಕಿ ೂಂದಿಗೆ ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ನವಣೆ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಯಾವ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೆಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಆಹಾರ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಿತವಾದಷ್ಟು ಹಿತ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಅನ್ನ ಒಂದನ್ನೇ ಅಲ್ಲ, ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 72 ಭಾಗ, ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ 71, ಜೋಳದಲ್ಲಿ 72, ನವಣೆಯಲ್ಲಿ 60 ಭಾಗ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಶರ್ಕರ) ಇದ್ದರೆ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 79 ಭಾಗ ಶರ್ಕರವಿದೆ. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿನ ಶರ್ಕರ ಉಳಿದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಶರ್ಕರಕ್ಕಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ರಕ್ತಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ, ಬೇಳೆ-ಕಾಳು ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. (ಉದಾಃ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ವಡೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಪಲ್ಯ, ಮುದ್ದೆ, ಸಾರು, ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಭಾತ್, ವಾಂಗಿಭಾತ್, ಅನ್ನ-ಸಾಂಬಾರು) ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ-ಕಾಳು ಬೆರೆತ ಮಿಶ್ರಣ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಂಶ, ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಹೊಟ್ಟಿನಂಶಗಳು, ಕರುಳು ಚುರುಕಿನಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಹೀರುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುವುದಿಲ್ಲ.

❑ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಯಾವ ಯಾವ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು?

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಇತರರಂತೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 25 ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೂರೈಸಲು ವಯಸ್ಕರು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಟ 50 ಗ್ರಾಂ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೇಳೆ ಬಳಸಬೇಕು. ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಕಡ್ಲೆ, ಉದ್ದು, ಹುರುಳಿ, ಅವರೆ, ಅಲಸಂದೆ, ವಠಾಣಿ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆದರ್ಶನೀಯ. ಸೊಯಾಬೀನ್ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಸೇವನೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಧಾನ್ಯದೊಂದಿಗೆ 1:5 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

❑ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು?

ಯಾವುದೇ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮೂರು ರೀತಿಯ ಕಾಳುಗಳನ್ನು (ಹೆಸರು, ಕಡ್ಲೆ, ವಟಾಣಿ) ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿಇಡೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡ ಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಸಾರಿ ಈ ಗಂಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜಾಲಾಡ ಬೇಕು. 2 - 3 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕಣಜವೆನ್ನಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎ.ಬಿ.ಸಿ.ಡಿ. ಇ.ಕೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನಿಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಸೋಡಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಜಿಂಕ್ ಮುಂತಾದ ಲವಣಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿವೆ. ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ರೈಬೋಫ್ಲೆವಿನ್, ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಮೆದುಳು ನರಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಲೀಸಿಥಿನ್ ಕೂಡ ಇದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಮೂಲ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಏರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ತಲೆದೋರಬಹುದಾದ ಅವಘಡಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 50 -60 ಗ್ರಾಂ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಪೂರ್ಣಬೇಯಿಸಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಸಾರುಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

❑ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಯಾವ ಯಾವ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು?

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಥ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನೂರಿನ್ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಗಳಷ್ಟಾದರೂ ಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಲಕ್ಷಿಸಿಬಿಡುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸದು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಸೊಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆಂದು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥವೆನ್ನಬಹುದು: ಸೊಪ್ಪು ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಲವಣಗಳ ಕಣಜವೂ ಹೌದು. ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಂಶವೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಅಧಿಕ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಏರುವುದಿಲ್ಲ, ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಯಲು ಸೊಪ್ಪು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂಟು, ಚಕೋತ, ಎಲೆಕೋಸು, ಬಸಳೆ, ಫಾಲಕ, ಗೋಣಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ರಾಜಗಿರಿ, ಹರಿವೆ, ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು, ದಂಟಿನಸೊಪ್ಪು, ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪು, ಗಣಿಕ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ ಗಣೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಗಸೆ, ಕಡ್ಲೆಸೊಪ್ಪು, ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಹನಗೊನೆ, ಹುಣಿಸೆ ಎಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

❑ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಯಾವ ತರಕಾರಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ?

ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ತರಕಾರಿಗಳೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಯವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮತ್ತೊಂದು ಅಧಮ ಅನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ.

ಬಿಳಿಮೂಲಂಗಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಹೂಕೋಸು, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲ ಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು, ಹುರಳಿಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪದ ಹೀರೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮಾಟೋ, ನೀರುಳ್ಳಿ ಈ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೊರಕುವ ಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಇವನ್ನು ಎಷ್ಟುಬೇಕಾದರೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಪಡಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೆಂಪುಮೂಲಂಗಿ, ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆ, ನುಗ್ಗೆ ಹೂವು, ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಪರಂಗಿಕಾಯಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿಕಾಯಿ, ಅವರೆಕಾಯಿ, ಸೀಮೆ ಬದನೆ, ಹಲಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಗಣೆ, ಬಾಳೆಹೂವು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಟಾಣಿ ಈ ತರಕಾರಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ತರ... ಗಳನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇ... ಬಹುದು.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಮರಗೆ... ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರವೇ ಅ... ಹೀಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವರ್ಜಿ... ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಳೆದಿಂ... ಗಜ್ಜರಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಡಬಲ್‌ಬೀನ್ಸ್, ಬಾಳೆಕಾ... ಹಲಸಿನಬೀಜ, ಜವಳಿಕಾಯಿ, ಸೆಣಬಿನ ಹ... ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

❑ ಮೆಂತೆಕಾಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆ...

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ $12\frac{1}{2}$ ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ 12... ಗ್ರಾಂ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ 25 ಗ್ರಾಂಗಳ... ಮೆಂತೆ ಕಾಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ... ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರು... ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ... ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಮೆಂತೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅ... ನಾರಿನಂಶವು ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಗನೆ ರಕ್ತಗತವ... ವುದರ ಮೇಲೆ ಲಗಾಮು ಹಾಕುವುದೆ... ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮೆಂತೆಕಾಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಮೆ... ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹು... ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು. ... ದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಗೋ... ಜೋಳ, ರಾಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೆಂತೆಕಾ... ಬೆರೆಸಿ ಹಿಟ್ಟುಮಾಡಿಸಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಮುದ್ದೆ, ಚಪ... ಪೂರಿ, ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ತಾಲಿಪಟ್ಟು, ಪರೋ... ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು.

❑ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಹಣ್ಣುಗಳ... ತಿನ್ನಬಹುದೇ?

ಮಾವು, ಸಪೋಟ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಸಿ... ಫಲ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು, ರಾಮ... ಖರ್ಜೂರ ಮುಂತಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸಿಹಿಯ... ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದೆ ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ... ತಿನ್ನುವ ಆಸೆ ಬಹಳವಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ... ತುಂಡನ್ನು ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿಂದು ... ಬಾಯಿಚಪಲ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ... ಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸು... ಹೀಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಕೇವಲ... ಅಥವಾ $\frac{1}{4}$ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬ... ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥೂಲ ದೇಹದವರು ಬಾಳೆಹಣ... ತಿನ್ನದೆ ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅನಾನಸ್, ಸಿಹಿದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪೇರಲ, ಕಿತ್ತಳೆ, ...ು, ಗೋಡಂಬಿಹಣ್ಣು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ...ಶ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ...ುಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಟೊಮೆಟೋ, ಮೋಸಂಬಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ...ಪ್ಪಾಯಿ, ಹುಳಿದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಮರಸೇಬು, ...ಬೂಜ, ಚಕ್ಕೋತ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ...ನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ...ವಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ...ರ ಅಂಶ ಶೇಕಡ 10 ಕ್ಕಿಂತಾ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ.

ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತುತ್ತೆ ಮುಂತಾದ ಒಣ ...ಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದೆ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

...ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಹಾಲು-ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಬಹುದೇ?

ಸಕ್ಕರೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಯಾವ ...ರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ...ತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆನೆ ...ಲು, ಕೆನೆಮೊಸರು, ಕೋವ, ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ...ನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲು, ತಿಳಿಮಜ್ಜಿಗೆ, ...ರಹಿತ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಲಿಗೆ ...ಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ...ಯವರು ನಿತ್ಯ 1/4 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಹಾಲು ...ಲ್ಲವೆ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮುಕ್ಕಾಲು ಲೀಟರಿ ...ಷ್ಟು ತಿಳಿಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ವಿಹಿತ.

...ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ, ಹೌದೆ?

ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಗಡ್ಡೆಕೋಸು, ನೇರಲೆ ...ಣ್ಣಿನ ಬೀಜ, ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಜವಳಿ ...ಯಿ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಎಲೆ ಇವನ್ನು ...ಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ...ಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ...ಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಕ್ಷಿಗಳಿಲ್ಲ, ...ದರೂ ಈ ನಂಬಿಕೆ ಜನತೆಯ ಮನದಲ್ಲಿ ...ಳವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದೊಂದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ...ಂಶ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ...ವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಹುದೇ ...ರತು ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ...ವನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಔಷಧಿ ಎಂದು ನೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳು ...ದು ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ತಾಮ್ರದ ತಂಬಿಗೆ ...ಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ನಂಬಿಕೆ ಗಳು, ಆಚರಣೆಗಳು ದೇಶದ ಉದ್ದಗಲದಲ್ಲೂ ಹರಡಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಒರೆಗಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ನಂಬದೆ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗಿ ನೋಡು ವುದು ಯುಕ್ತ.

❑ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕುಡಿಯಬಹುದೇ?

ಪ್ರತಿದಿನ 3 -4 ಕಪ್ಪು ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಬಾರದು.

❑ ಕಾಫಿ-ಟೀಗೆ ಸ್ಯಾಕರೀನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಸ್ಯಾಕರೀನ್ ಒಂದು ಕೃತಕ ಸಿಹಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಲವಲೇಶವೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಕಾಫಿ-ಟೀಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಈಗ ಸ್ಯಾಕರೀನ್ ಜೊತೆಗೆ ಅಸ್ಪರೇಮ್ ಮತ್ತು ಏಸುಲ್ ಫೇಮ್ ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ಬಿಟಾಲ್ ಫ್ರುಕ್ಟೋಸ್ ಎಂಬ ಕೃತಕ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ಇವನ್ನು ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಹಾಲು ಮತ್ತಿತರ ಪೇಯಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಮೇಲು ರುಚಿ ಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದುದಾದರೆ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾನಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ.

❑ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನಬಹುದೇ?

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿನ ಸಂತೃಪ್ತಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಾಂಸಾಹಾರ ವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಿತ ವಾಗಿ, ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಮಂಜಸ.

❑ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಇರುವೆ-ಗೊದ್ದ ಮುತ್ತುವುವೇ?

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವೆ- ಗೊದ್ದ ಮುತ್ತುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಬಹಳ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರಾದ ಶುಶ್ರುತರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮೊನ್ನೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ, ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮೂರುಗಂಟೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಅವಸರವಾಗುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಅವರು ಬಾತ್ ರೂಮಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಗೊದ್ದಗಳು ಕಾದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದುವಂತೆ. ಉಳಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಾತ್‌ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಾಡಿದರೂ ಒಂದೂ ಗೊದ್ದದ ಸುಳಿವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಈ ಸೋಜಿಗದ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಕೇಳಿ ವಿಸ್ಮಯ ಗೊಂಡ ನಾನು ಕೆಲದಿನ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಮೂತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುವ ಗೊದ್ದಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ.

❑ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶದ ಮಹತ್ವವೇನು?

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣ ವಾಗದೆ ಉಳಿಯುವ ಅಂಶವನ್ನು ನಾರಿನಂಶ ವೆನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹೊಟ್ಟು ಎಂದು ಸಹ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾರು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಗಾತ್ರ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮಲ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿತ ವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆ ಗಟ್ಟುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಾರು ಕರುಳನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರಕ್ತ ನಾಳದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ನಾರು ನಿವಾರಿಸ ಬಲ್ಲದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ನಾರಿನಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ವೇಗವಾಗಿ ಏರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾರಿನಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಕರುಳಿನಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ನಾರು ತಡೆಹಾಕುತ್ತದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರತಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ 12 ಗ್ರಾಂ, ಬೀನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 10 ಗ್ರಾಂ, ಜೋಳ ದಲ್ಲಿ 12 ಗ್ರಾಂ, ಒಂದು ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 3 ಗ್ರಾಂ ನಾರು ಇದೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಜರಡಿಹಿಡಿದ ಹಿಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಮಾಂಸಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಲವಲೇಶವೂ ಇಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಕನಿಷ್ಟ 30 -40 ಗ್ರಾಂ ನಾರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಸಸ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂಶ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ 100 ಗ್ರಾಂ	ನಾರಿನಂಶ 100 ಗ್ರಾಂ.
ಅಕ್ಕಿ	7.6
ಸೊಪ್ಪು	5.0
ಗೋಧಿ	17.6
ಹೀರೆಕಾಯಿ	5.7
ರಾಗಿ	18.6
ಬದನೆಕಾಯಿ	5.7
ತೊಗರಿಬೇಳೆ	14.1
ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ	13.6
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ	14.3
ಶೇಂಗಾ	6.1
ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ	8.9
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	4.0
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	2.5
ಮಾವಿನಹಣ್ಣು	2.5

❑ **ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಾಟಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ, ಹೌದೇ?**

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಔಷಧಿಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಇಳಿಸಬಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳೊಂದರಿಂದಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಕೆಲ ವರದಿಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಮಾಡುವ ಔಷಧಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ ಅಷ್ಟೇ.

ಕೆಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುನಾಶಿನಿ ಎಂಬ ಎಲೆ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಗೆದು, ಐದಾರು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಬಾಯಿಗೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಸಿಹಿಯ ಲವಲೇಶವೂ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಸ್ಯದ ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಮದ್ದೆಂದು ಮಾರಿ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಮೋಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

❑ **ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಹುದೇ?**

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮರೆತುಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಸತ್ವರಹಿತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಕಲೆತು ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆಂದು ಬಳಸುವ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು ಮದ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ, ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚಟ ವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣವಿರುವ ಮದ್ಯ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಚಿಪ್ಸ್, ವಡೆ, ಕಾರಶೇಂಗಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮದ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುವುದ ರಿಂದ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ವರು ಮದ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ನೀರುಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮದ್ಯವನ್ನು 30 ಅಥವಾ 60 ಮಿ.ಲೀ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನವು ಮದುಮೇಹದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತ ಔಷಧಿಗಳ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮ ಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

❑ **ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ನಿಷಿದ್ಧವೇ?**

ಇಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಇತರರ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಸಹ ಇದ್ದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವ ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಬಿ.ಪಿ ಇಲ್ಲ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಆ ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಇರಬಾರದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಟ್ನಿ, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿದಷ್ಟೂ ದೇಹ ಉಪ್ಪಿನ ಹೊರೆ ಬೀಳದು.

❑ **ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಯಾ ಎಣ್ಣೆ ಸೂಕ್ತ?**

ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಜ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೃ ಕೊಬ್ಬು ಇದೆ. ಇಂತಹ ಕೊಬ್ಬು 20° ಸೆಂ. ಗಿ ತಂಪಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಘನರೂ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

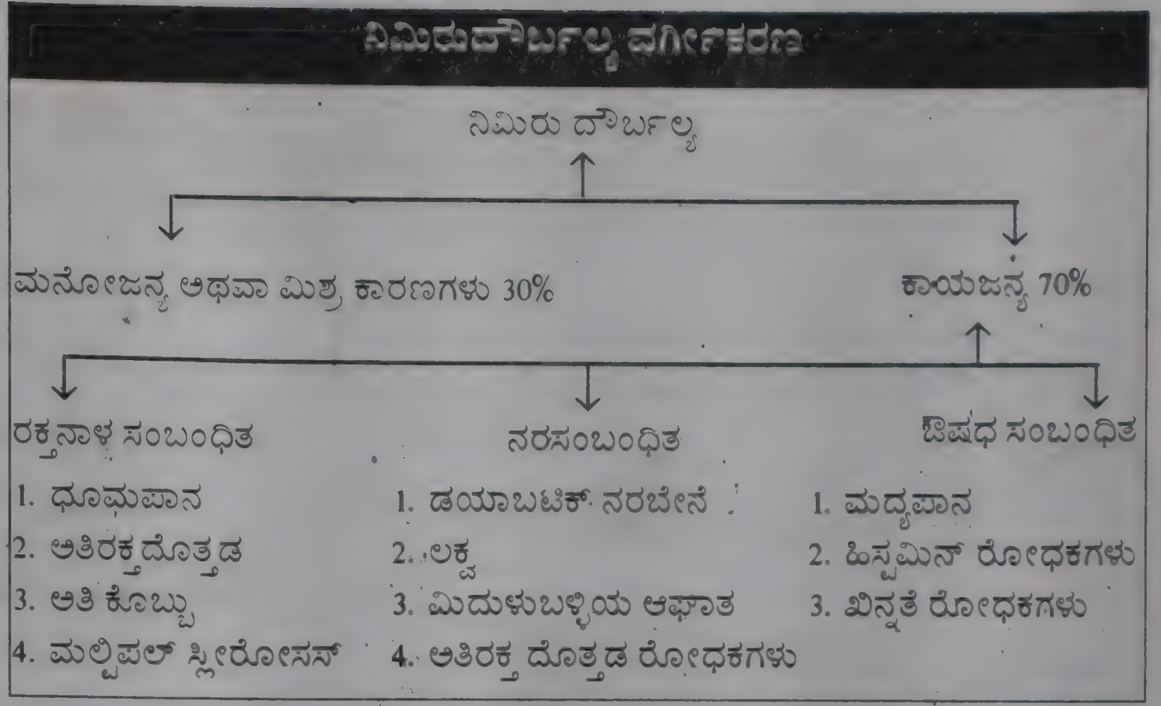
ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವರೂ ದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ ಅವಶ್ಯವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳೆಲ್ಲಾ ಇರುತ್ತ ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತ ಹೀಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಉಂಟಾಗು ಹಾನಿಗಳಿಗಿಂತ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿ ಅಧಿಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ ಕಾಯಿಲೆಯವರು

- ಮಿತವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಬಳಸಬೇಕು. ಪ ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 15 -20 ಗ (ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆ) ಮಾತ್ರ ಇರಲಿ.
- ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿಗಿಂತ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಕೊಬ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ಪಿ.ಯು. ಎಫ್.ಎ ಇರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವ

ಪುಟದಿಂದ)

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ. ತಜ್ಞರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನರರೋಗಗಳು ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅಗತ್ಯ. ನಂತರ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಜನ್ಮದತ್ತ ದೋಷಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಕಾಯಜನ್ಯವಾದದ್ದೋ ಅಥವಾ ಮನೋಜನ್ಯವಾದದ್ದೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು 'ಪ್ಲಿಥಿಸ್ಮೋ ಗ್ರಾಫ್' ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು 'ಡಾಪ್ಲರ್' ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.



ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲನೆಯದು, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇರುವ ಲೈಂಗಿಕ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹುಶಃ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ದಿಂದ ಬಳಲುವ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅಗತ್ಯ.

ಟೆಸ್ಟೋಫಿರೋನ್. ಬ್ರೋಮೋಕ್ರಿಪ್ಟಿನ್, ಯೋಹಿಂಬೈನ್, ಟ್ರಾಜಡೋನ್, ಅಪೋ ಮಾರ್ಫಿನ್, ಎಲ್-ಅರ್ಜನೈನ್, ನಾಲ್ ಟ್ರೆಕ್ಸೋನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬಹುದು. ನೈಟ್ರೋ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ 2% ಲೇಪನ, ಮಿನಾಸಿಡಿಲ್ 2% ದ್ರಾವಣ, ಪಪಾವರಿನ್ ಲೇಪನ ಹಾಗೂ ಆಲ್‌ಪ್ರೋಸ್ಟಾಡಿಲ್ ಲೇಪನವನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಲು ನೀಡಬಹುದು. ಇದು ಯಾವುದೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇರುವಾಗ ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ E1 ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಬಹುದು.

ಕಾಯಜನ್ಯ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ನಿರ್ವಾತ ಸಾಧನಗಳು (ಸಕ್ಷನ್ ಡಿವೈಸಸ್) ಹಾಗೂ ಕೃತಕ ಶಿಶ್ನಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಈಗ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್! 1998ರ ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದು ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಇದೇ ಜನವರಿ 2001ರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ 'ವಯಾಗ್ರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ವಿಖ್ಯಾತ ವಾಗಿರುವ ಸಿಲ್ಡೆನಾಫಿಲ್ ಸಿಟ್ರೇಟಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಕ್ಯಾರೆಟ್: ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿ

* ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ (ಗಜ್ಜರಿ) ಒಂದು ಕಪ್ ರಸ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಪಾಲಕ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ, ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
* ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ (ಜಂತು)ಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
* ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು, ಒಂದು ಕಪ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ.
* ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಗೂ ಪಾಲಕ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಲು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ.
* ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ, ಕ್ಯಾರೆಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಅದನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿ. ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

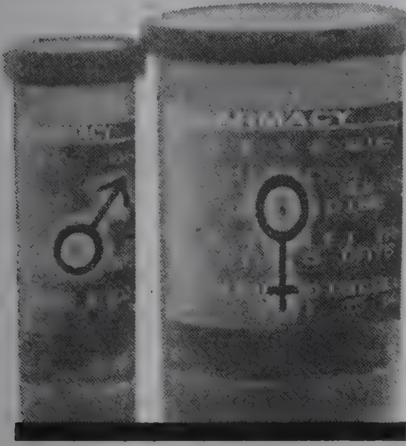
50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಕ್ರಾಂತಿ

(16 ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗೋಚರವಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಯೋಗ್ಯ ತಹಂಬದಿಗೆ ತರಬಹುದು.

ಸಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ, ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ದಂತಹ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಧ್ಯಾ-ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರ ನಿವಾರಣೆ ಸುಲಭವಾಗಲಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಔಷಧಿ !



ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬರಲಿರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ಬರಲಿವೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 'ಮಾಸಿಕ'ದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯಾಗಲಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಔಷಧಿ 'ಮಾಸಿಕ'ದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೊಸ ವಿಕಸಿತ ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ (HRT)ಯಿಂದ ಬಗೆ-ಬಗೆಯ ಲಾಭ ದೊರೆಯಲಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮೂಳೆರೋಗ ಅಸ್ಟಿಯೋಪೋರೊಸಿಸ್‌ನ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿದೆ.

ಔಷದಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದ !

"2050ನೇ ವರ್ಷದಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ 'ಅಲ್ಟರ್‌ನೇಟಿವ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಟ್ರಾಮಾಡರ್ನ್ ಹಾಗೂ ಪಾರಂಪರಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಗಳ ಒಂದು ಮಿಶ್ರ ಪದ್ಧತಿ ಕಂಡು ಬರಲಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದವೂ ಸೇರಲಿದೆ."

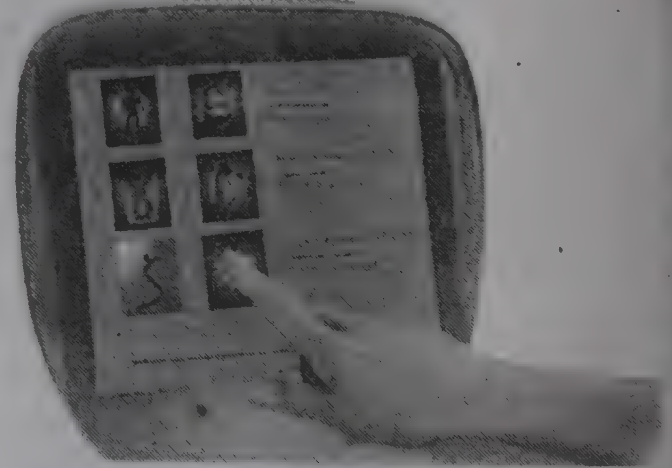
ಇದು ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್‌ನ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪ್ರೊ॥ ಜೆಮ್ ಗಾರ್ಡನ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಜೀನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಲಿವೆ.

ಬರಲಿರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಧ್ಯಾನ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ದೊರೆಯಲಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಾನವ ತನ್ನ ಸ್ವಂತದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ನೀಡ[illegible] ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಒತ್ತು ದೊರೆಯಲಿದೆ.

2050ನೇ ವರ್ಷದಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಪಾರಂಪರಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಗಳ ಒಂದು ಮಿಶ್ರ ಪದ್ಧತಿ ಕಂಡು ಬರಲಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದವೂ ಸೇರಲಿದೆ. ಬರಲಿರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಧ್ಯಾನ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ದೊರೆಯಲಿದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ !

2050ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಆಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ[illegible] ಆಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳು ಅಳವಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆಯೆಂ[illegible] ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನಾಡಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಸುಲಭ[illegible] ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಟೆಲಿವಿಡಿಯೋ[illegible] ಮುಖಾಂತರ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ತಪಾಸಿಸಿ, ಸು[illegible] ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ನೀಡುವರು.



ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಗಂಟು ಉಂಟಾದರೆ ಅ[illegible] ಒಂದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಫೋಟೋ ಇಲ್ಲವೆ ವಿಡಿಯೋ ಚಿತ್ರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು ನಿ[illegible] ತ್ವಚಾ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟ[illegible] ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿ[illegible] ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ-ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಚಕ್ಕರ್ ಹಾಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗ[illegible] ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಅರಿತು, ಚಿ[illegible] ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಕಡಿ[illegible] ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಎನಿಸಲಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾ[illegible]

ಸ್ಥಳ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ......

ಪಾರ್ಟಿಯಿಂದ ಬಂದ ಪತಿ, ಪತ್ನಿಗೆ ...ದ ''ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಹಳೇ ನೋಯುತ್ತಿದೆ''.

ಪತ್ನಿ : ''ಹಾಗಾದರೆ, ಈ ಹಾಜಮೋಲಾ ... ತಗೊಳ್ಳಿ''.

ಪತಿ : ''ಅರೆ ಹುಚ್ಚಿ, ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ...ಮೋಲಾ ತಿನ್ನುವಷ್ಟು ಜಾಗ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ...ಒಂದೆರಡು ರಸಗುಲ್ಲಾ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆ?''

ತಲೆ ಬುರುಡೆ

ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ...ಫೆಸರ್ ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದು ತಲೆಬುರುಡೆ ...ನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ, ''ಇದು ಗಂಡಿನದೋ, ...ನದೋ ಹೇಳಿ'' ಎಂದರು.

'ಹೆಣ್ಣಿನದು' ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತಕ್ಷಣವೇ ...ದ.

ಪ್ರೊಫೆಸರ್ : ''ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದೆ, ...ದಹಾಗೆ ನೀನು ಇದು ಹೆಣ್ಣಿನದೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ...ರ್ಣಿಸಿದೆ?''

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ : ''ಸರ್, ಈ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ...ಯಿ ತೆರೆದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ......

ಸರಾಸರಿ ತೂಕ

ರಮೇಶ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಉಮೇಶನಿಗೆ ಕೇಳಿದ, ...ತ್ತಿಗೆಯ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾ ಇದೆ, ನಿನ್ನ ತೂಕ ...ಮೆಯಾಗ್ತಿದೆಯಲ್ಲ?''

''ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಬಹಳೇ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನಿನ್ನ ಅತ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾಳೋ, ನಾನು ಅಷ್ಟೇ ತೆಳ್ಳಗಾಗ್ತಾ ಹೋಗ್ತೀನಿ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸರಾಸರಿ ತೂಕ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತೆ, ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಾವು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಲಾರೆವು'' ಉಮೇಶ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉತ್ತರಿಸಿದ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ........

ರಾಜು: (ತಾಯಿಗೆ) ''ಮಮ್ಮಿ, ಮೋಹನ ತುಂಬಾ ಕೆಟ್ಟವನು, ಇಂದು ಆತ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಿದ''.

ತಾಯಿ: ''ನಾನು ನಿನಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಹೇಳಬೇಕು ಆತನೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಬೇಡ ಅಂತ. ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಆತ?''

ರಾಜು: ''ಆತನ ತಾಯಿ ಅವನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಿದ್ದಾಳೆ....''.

ಆರೋಗ್ಯ ಚಟಾಕಿಗಳು

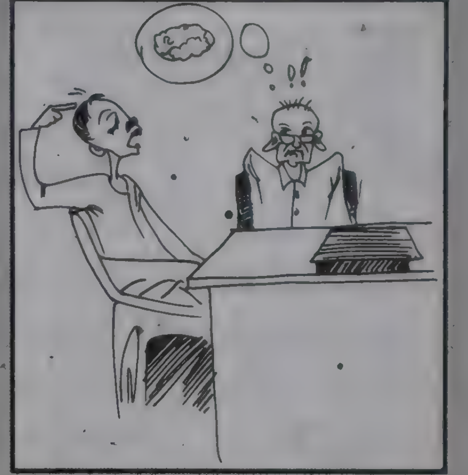
ಗಾಡಿ ತೆಗೆಯಲೆ......

ಶ್ರೀಮತಿ ರೂಪಾರಾವ್ ತೀರಾ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು. ಬದುಕುಳಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳೇ ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಸಂಬಂಧಿಕರು - ಮಿತ್ರರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ, ಅವರ ಚಾಲಕನೂ ಹಾಸಿಗೆಯ ಬಳಿ ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಂತಿದ್ದ. ಶ್ರೀಮತಿ ರೂಪಾರಾವ್ ಕ್ಷೀಣ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಉಸುರಿದರು.

''ನಾನು ಹೋಗುವ ಸಮಯ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತು.....''.

''ಹಾಗಾದರೆ ಗಾಡಿ ತೆಗೆಯಲಾ ಮೇಡಂ'' ಡ್ರೈವರ್ ತಕ್ಷಣವೇ ಕೇಳಿಬಿಟ್ಟ.

ಸುಳಿವು



ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಇರಿಸಲಾಗಿತ್ತು, ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗೆ ಕೇಳಿದರು

''ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಯಾವ ಅಂಗ ಇದೆ?''

ಅಭ್ಯರ್ಥಿ : (ತಲೆ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ) ''ಸರ್ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ, ನೀವು ಇದಕ್ಕೆ ಸುಳಿವು ಕೊಡಬಹುದಲ್ಲ...?''

ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ : ''ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗ ನನ್ನಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ನಿನ್ನ ಬಳಿಯೂ ಇಲ್ಲ''.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿ: (ಆನಂದದಿಂದ) ''ಹಾಗಾದರೆ ಅದು 'ಮಿದುಳು' ಆಗಿರಬೇಕು ಸರ್''.

ಹುರುಪು



ಒಂದು ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಾಕ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಹಳೇ ಹುರುಪು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ''ಹೊಡೆ, ಹೊಡೆ......ಎಲುಬು ಮುರಿಯುವಂತೆ ಹೊಡೆ.....!''

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಂತರ ಬಾಕ್ಸರ್ ಆತನಿಗೆ ಹೇಳಿದ:

''ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ನಾನು ಗೆಲ್ಲುವಂತಾಯಿತು, ಬಹುತೇಕ ನೀವು ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಬಾಕ್ಸರ್ ಆಗಿದ್ದಿರಬೇಕಲ್ಲ?''

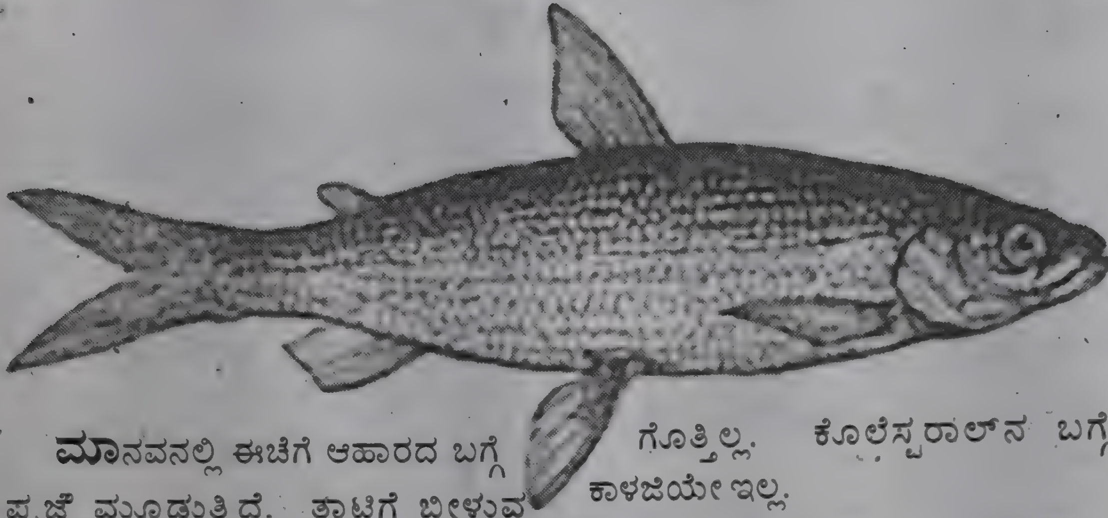
''ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಓರ್ವ ಮೂಳೆ ತಜ್ಞ, ಎದುರಿನಲ್ಲಿಯೇ ನನ್ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಇದೆ''.

ಹಾರ್ಟ್ ಅಭ್ಯಾಸ...

ಪತ್ನಿ (ಪತಿಗೆ) : ''ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತೆ, ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ಸುಂದರರಾಜ ಅವರ ಹಾರ್ಟ್ ಫೇಲ್ ಆಯಿತಂತೆ. ನಾವು ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರಬೇಕ್ರಿ''.

''ಸುಂದರರಾಜ ಅಂಕಲ್ ಅವರ ಹಾರ್ಟ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಟಡಿ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ಫೇಲ್ ಆಗಿರಬಹುದು'' ಅವರ ಪುಟ್ಟ ಮಗು ಒಂದೇ ಉಸುರಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿತು. ■

ಮೀನು : ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟಿನು



ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ತಾಟಿಗೆ ಬೀಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾನವನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ವ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಿ.ಪಿ., ಬೊಜ್ಜು, ಮಂಡಿನೋವು ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ತಪ್ಪುಆಹಾರವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾರಿ ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಹಾರದ ಗುಣಾವಗುಣಗಳ ಗುಣಗಾನವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅಟ್ಟವನ್ನು ಬೆಟ್ಟ ಮಾಡಿ ಹೊಗಳಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಹಾವನ್ನೂ ಕೂಡ ಹೂವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ತೀರ್ಥ - ಶೀತ, ಮಂಗಳಾರತಿ - ಉಷ್ಣ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮೇಲೂ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಂತರೆಂದರೆ, ಎಸ್ಕಿಮೋ ಜನರು. ಇವರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ನೋಡಿದರೆ, ನಾವು ದಂಗಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಹಾರಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಇವರು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ವೈದ್ಯಲೋಕದ ವೈರುದ್ಯ ಎಂಬಂತೆ ಎಸ್ಕಿಮೋಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ದಷ್ಟಪುಷ್ಟರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಹೊಳಪು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತುಳುಕಿಸುತ್ತಾರೆ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಸ್ಕಿಮೋಗಳಿಗೆ 'ಬಿ.ಪಿ' ಎಂದರೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಎಸ್ಕಿಮೋಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಒಳ್ಳೆಯ - ಕೆಟ್ಟ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹಗಲಿರುಳು ಹೆಣಗಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೊನೆಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಸ್ಕಿಮೋಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು, ಅವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಸಮುದ್ರ ಮೀನಿನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಅಂಥಾ ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆ ಅಂಶಗಳೇನಿವೆ ಎಂದು ನಾವೂ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸದೃಢ ಮೈಕಟ್ಟಿಗಾಗಿ ಪ್ರೋಟಿನ್

ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಅಗತ್ಯ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೀನಿನ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದೂ ಕೂಡ. ವಯಸ್ಕರು ಕೇವಲ 300 ಗ್ರಾಂ ಮೀನಿನ ಮಾಂಸ ತಿಂದರೆ ಸಾಕು, ಅವರಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಸಾರಾ ಸಗಟಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮೀನಿನ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೀನು ತಿಂದರೂ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಂಡು, ಹುರಿಗೊಂಡು ಮಿರಿ ಮಿರಿ ಮಿಂಚುತ್ತವೆ, ದೇಹದ ಮೈಕಟ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ, ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೆದುಳೂ ಕೂಡ ವಿಕಸಿಸುತ್ತದೆ.

**ಮೀನಿನ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಉತ್ಕೃ
ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದು. ವಯಸ್ಕರ
ಕೇವಲ 300 ಗ್ರಾಂ ಮೀನ
ತಿಂದರೂ ಸಾಕು, ನಿತ್ಯಬೇಕಾ
ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಹಜವಾ
ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮೀನ
ತಿಂದರೂ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದಿಲ್ಲ
ಬದಲಿಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ
ಬಲಗೊಂಡು, ಹುರಿಗೊಂಡ
ಮಿರಿಮಿರಿ ಮಿಂಚುತ್ತವೆ. ದೈಹಿ
ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದ
ಜೊತೆಗೆ ಮಿದುಳು ಕೂ
ವಿಕಸಿಸುತ್ತದ**

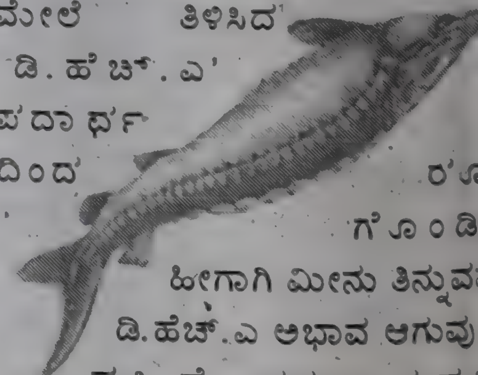
✍ ಡಾ॥ ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಮೆದುಳಿಗೆ ಟಾನಿಕ್

ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ -3 ಎಂಬ
ಪದಾರ್ಥವಿದೆ. ಅದರ ಘಟಕವಾದ ಡೊಕ
ಹೆಕ್ಸೆನೋಯಿಕ್ (ಡಿ.ಹೆಚ್.ಎ) ಆಮ್ಲ ವೆ
ಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ (ಗೊಬ್ಬರ).
ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರೇ-ಮ್ಯಾಟರ್ (ಬುದ್ಧಿ
ಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೂದುವರ್ಣದ ಭ
ನಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಡಿ.ಹೆಚ್.ಎ ತುಂಬಿಕೊ
ರುತ್ತದೆ. ಡಿ.ಹೆಚ್.ಎ ಸೇವನೆಯಿಂದ
ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿ

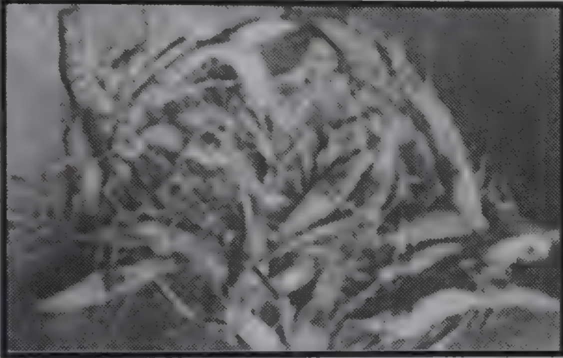
ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ ರೆಟಿನ್.
ಪರದೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ನಾವು ಕಾಣುವ ವಸ
ಬಿಂಬ ಮೂಡುವುದು. ಈ ಪರದೆಯೂ ನಾ
ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ
'ಡಿ. ಹೆಚ್. ಎ'
ಪದಾರ್ಥ
ದಿಂದ ರೂ
ಗೊಂಡಿ
ಹೀಗಾಗಿ ಮೀನು ತಿನ್ನುವ
ಡಿ.ಹೆಚ್.ಎ ಅಭಾವ ಆಗುವು
ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವೂ ಕಾಡುವು



ಮೆಗಾ-3 (ಡಿ.ಹೆಚ್.ಎ) ಅಭಾವವಾದರೆ ಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ೕಗಾಗಿ ಮೀನು ತಿನ್ನುವವರ ಮೆದುಳೂ ರುಕು, ಕಣ್ಣೂ ಚುರುಕು.

ಹೊಳೆವ ಹಲ್ಲು, ಕೋಮಲ ಚರ್ಮ

ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಎ.ಡಿ.ಇ.ಬಿ. ನಯಾಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ೕವಸತ್ವಗಳು ೕರಳವಾಗಿವೆ. ೖೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣ, ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಜಿಂಕ್, ್ಲೋರೈಡ್ ಮುಂತಾದ ವಗಳೂ ು ಹೇಚ್ಚವಾಗಿವೆ. ವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಇವುಗಳಿಂದ ್ಯಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ತ್ವಚೆ ಕೋಮಲವಾಗು ದೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೊಳಪಾಗುತ್ತವೆ, ಮೂಳೆಗಳು ಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಮಿನುಗುತ್ತದೆ, ರನಾಡಿಗಳೂ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ

ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಳಗಂಡ (ಥೈರಾಯಿಡ್ ಂಥಿಯ ತೊಂದರೆ) ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮೀನು ತಿನ್ನುವವರು ಅಯೋಡಿನ್ ುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮೀನಿನ ್ರುವ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವುದನ್ನು ತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮೀನಿನಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಿನಿಯಂ'ಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಲೂ ಾರುಮಾಡುವ ಗುಣವಿದೆ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಡಕಗೊಂಡಿರುವ ಒಮೆಗಾ -3, ನಮ್ಮನ್ನು .ಪಿ. ಕೀಲುನೋವು (ಸಂದಿವಾತ) ಹಾಗು ುಬಿನಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಆಹಾರ ಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸೋಲದ ಹೃದಯ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು (ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹೈನು, ಮಾಂಸ, ಎಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ) ಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೃದಯದ ಪರಮ ಶತ್ರುಗಳು. ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಾಯ್ಡ್, ಲಿಪಿಡ್, ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಮುಂತಾದ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳು ಹೆಡೆಯೆತ್ತುತ್ತವೆ. ಈ ಜಿಗಟು ಕಸ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಕರಣೆ (ಪ್ಲೇಕ್ಸ್) ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಪೆಡಸು ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸುಗಮ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾ ಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ವ ಮುಂತಾದ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ.

ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಇಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ, ಒಮೇಗಾ-3 ಎಂಬ ಸಿಗ್ನ ಪದಾರ್ಥವಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಲೆತ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಟ್ಟ ಅಂಶಗಳನೆಲ್ಲಾ ಹೆಕ್ಕಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದ ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ದುಷ್ಟಸಂಹಾರ ಶಿಷ್ಟರಕ್ಷಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಡಕಗೊಂಡ ಮೀನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಭಯ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ರಕ್ತ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಸಮುದ್ರದ ಮೀನು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣಗಳಿಂದ ಬರಿತವಾಗಿದೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಳವಾದ ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಸಾರ್ಡಿನ್, ಮ್ಯಾಕರೆಲ್, ಹೆರ್ರಿಂಗ್, ಕ್ಲಾಮ್ ಜಾತಿಯ ಮೀನುಗಳು ಹಾಗೂ ಸೀಗಡಿಯಂತಹ ಸಮುದ್ರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಉಪಕೃತಗೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಆಳ ಸಮುದ್ರದ ತಾಜಾ ಮೀನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು. □

ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಿಹಿ ಪಾಲು

ನಿಸರ್ಗ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣು, ಹೂ ಹಾಗೂ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು, ಅವು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೊಂದು ಕಬ್ಬು ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅಮೃತ ಕುಡಿದಂತೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಕಬ್ಬು ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಕಬ್ಬು ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರು ಅದರ ರಸವನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯುವಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಧೂಳು, ಕಸಮಿಶ್ರಿತ ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ಕಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇರುಳುಗಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಕಫನಾಶಕವೂ ಹೌದು.

ಕಬ್ಬು ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಕೂಡ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಬ್ಬು ತಿನ್ನಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಾಲೆ ಅಥವಾ ಕಾಮಣಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ರಾಮಬಾಣ ಔಷಧ. ಅಂತಹ ರೋಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ. ಅದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಆ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ●



ಕತ್ತು

ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತು ಕೂಡ ಒಂದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ; ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಹೋಗುವ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಸಂಪರ್ಕಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕತ್ತಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯದಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕೂಡ ಕತ್ತಿನ ಒಳಭಾಗದಿಂದಲೇ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ತಲೆಯನ್ನು ಉಳಿದ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಮುಖ್ಯಾಂಗ ಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕತ್ತಿನೊಳಗಿವೆ. ಆಯಾ ಸಂಪರ್ಕಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸ್ನಾಯು ಸಮುದಾಯಗಳಿದ್ದು, ಅವು ನಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಅತ್ತ - ಇತ್ತ, ಮೇಲೆ - ಕೆಳಗೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರ ಕತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಶರೀರ ಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪುರುಷರ ಕತ್ತು ಗಿಡ್ಡವಾಗಿದ್ದು, ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕತ್ತು ಸಣ್ಣಗಿದ್ದು, ಕೋಮಲವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆಯಾದ ಕತ್ತನ್ನು ಗೂಳಿಯ ಕತ್ತು ಎಂದರೆ, ಹೆಣ್ತನದ ನಾಜೂಕನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಕತ್ತನ್ನು, ಹಂಸಗೊರಳು ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುವುದುಂಟು.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕತ್ತು ಪುರುಷರ ಕತ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು, ಕೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಸುಂದರ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕತ್ತನ್ನು ಶಂಖದಂತಹ ಕೊರಳು ಎಂಬುದಾಗಿ ಕವಿಗಳು ವರ್ಣಿಸುವುದುಂಟು. ಪುರುಷನ ಕತ್ತಿನ ಸುತ್ತ ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯ ಕತ್ತು ಉದ್ದವಾಗಿ ಕೋಲವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಲು ಅವಳ ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲರ್ ಬೋನ್ ತೀರ ಕೆಳಗಿರುವುದೇ ಕಾರಣ.

ಸ್ತ್ರೀಯ ಕತ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಪುರುಷನ ಕತ್ತು ಕುಳ್ಳಗಿರಲು ವಿಕಾಸವಾದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಕಾರಣ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಆಹಾರ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕಿದ್ದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನಿಗೆ ಕುಳ್ಳಗಿರುವ ಕತ್ತು ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಅನುವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅವನ ಕತ್ತು ರೂಪುಗೊಂಡಿತು.

ಆ್ಯಡಮ್ಸ್ ಆ್ಯಪಲ್‌ನ ಕಥೆ

ಕತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಗ, ಕತ್ತಿನ ಮುಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ಚಾಚಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣಿಸುವ ಆ್ಯಡಮ್ಸ್ ಆ್ಯಪಲ್! ಸ್ತ್ರೀಯ ಕತ್ತಿನ ಮುಂಭಾಗ ಯಾವುದೇ ಉಬ್ಬು ತಗ್ಗುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮೃದುವಾಗಿ, ಕೋಮಲವಾಗಿ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ; ಪುರುಷನ ಕೊರಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವರಪೆಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲರಿಂಕ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಭಾಗ ಹೊರ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಆ್ಯಡಮ್ಸ್ ಆ್ಯಪಲ್ ಎನ್ನುವುದು. ಈ ಹೆಸರು ಬೈಬಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿ ದಂತೆ ಒಂದು ಕಥೆಯಿದೆ.

ಬೈಬಲ್ ಕಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ - ಆದಿಯ ಈವ್‌ಳು ನಿಷಿದ್ಧ ಫಲವಾದ ಸೇಬು ಹಣ್ಣ ತಾನು ಕಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಆ್ಯಡಮ್‌ಗಿತ್ತಳಂ ಅವನು ತಾನು ಕಚ್ಚಿದ ಮೊದಲ ತುಂಡ ಅಗಿದು ನುಂಗಲಿರುವಾಗ ಅವನು ಮಾಡಿ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆ ಯದೆ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲೇ ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟಿತಂತೆ. ಅ ಈಗ ಗಂಡಸಿನ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರು ಆ್ಯಡಮ್ಸ್ ಆ್ಯಪಲ್. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಈಡ ತೋಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಆ್ಯಪಲ್ ಎನ್ನುವ ಪದವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ನಂತ ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದು. ಆದರೂ ಆ ಹೆಸ ಮಾತ್ರ ಇಂದಿಗೂ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿ ಕೊಂಡಿದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕೋಮಲ ಕಂಠ; ಗಂಡಿಗೆ ಗಡಸು ಧ್ವನಿ

ಪುರುಷನ ಸ್ವರನಾಳಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ವರನಾಳದ ಉದ್ದ ಕಮ್ಮಿ. ಆ್ಯಡಮ್ಸ್ ಆ್ಯಪ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಲರಿಂಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರು ಸ್ವರನಾಳಗಳು ಪುರುಷನಲ್ಲಿ 18 ಮಿ.ಮಿ ಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದ್ದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ 13 ಮಿ.ಮಿ ಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪುರುಷ ಲರಿಂಕ್ಸ್ ಸುಮಾರು ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಿ ತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಪುರುಷನ ಲರಿಂ (ಆ್ಯಡಮ್ಸ್ ಆ್ಯಪಲ್) ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ತುಸು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಧ್ವನಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂ ದಂತೆ ನೋಡುವುದಾದರೆ - ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಬ ಧ್ವನಿಗಳು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯೌ ಚಿಗುರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಗಂಡಿನ ಧ್ವನಿ ಒಡೆ ಗೊಗ್ಗರಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲದು ಗಡ ತನವನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದ ಮೃದುತ್ವ ಕೋಮ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಭಿಚಾರಿಣಿಯ ಧ್ವನಿ ಗೊಗ್ಗರಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆ?

ಯೌವ್ವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದ ನಂತರ ಹೆ ಸ್ವರದ ಮಂದ್ರಸ್ಥಾಯಿ (ಅಥವಾ ಪಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ 230 ರಿಂದ 255 ಆವರ್ತಗಳ ನಡ

ುತ್ತದೆ. ಪುರುಷನ ಸ್ವರದ ಪಿಚ್ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ರಿಂದ 145 ಆವರ್ತಗಳಿಗಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ವ ಕಾರಣಕ್ಕೋ ಏನೋ, ಆಧುನಿಕ ನಗರ, ಣವಾಸಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಗುಡ್ಡಗಾಡು, ಗಾಡಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ುಷರ ಸ್ವರದ ಪಿಚ್ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ವಿಷಯ ನ್ನೊಂದಿದೆ. ಅದು - ಮಾಮೂಲಿ ಸಂಸಾರಸ್ಥ ಯರಿಗಿಂತಲೂ ವ್ಯಭಿಚಾರ ವೃತ್ತಿ ನಡೆಸುವ ಯರ ಧ್ವನಿ ಪುರುಷರಿಗಿದ್ದಂತೆ ಗೊಗ್ಗರಾಗಿ, ರಟ್ಟಾಗಿರುವುದು! ಬಹುಶಃ ಅವರ ಅಸಾಧಾ ಣ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಚೋದಕ larmone)ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಸಂತುಲನೆಯನ್ನು ರುಪೇರು ಮಾಡುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗಿರಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯ ಕೊರಳು ಪುರುಷನದಕ್ಕಿಂತಲೂ ದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಂಗ್ಯ ಚಿತ್ರಕಾ ರು ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿಸಿ ತಮ್ಮ ವ್ಯಂಗ್ಯ ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಕ್ಕರೆ ತ್ತಿನಂತೆ ತೋರಿಸುವುದುಂಟು. ಅದೇ ರೀತಿ ಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರೂಪದ ರ್ಶಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಮಹಿಳಾ ರೂಪದರ್ಶಿಗಳ ಕೊರಳು ನಾಜೂ ಾಗಿ, ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೊರಳ್‌ಗೆ ಬಳೆಗಳ್!

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಕತ್ತು ಉದ್ದವಾಗಿರಬೇಕೆನ್ನುವ ುಚ್ಚು ಕೆಲ ಜನಾಂಗಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೀರ ತಿಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ುದಾಹರಣೆಗೆ, ಬರ್ಮಾದಲ್ಲಿನ ಪಡಾಂಗ್ ನ್ನುವ ಜನಾಂಗದ ಸ್ತ್ರೀಯರು. ಈ ಜನಾಂಗದ ತ್ರೀಯರ ಕತ್ತುಗಳು ಜಿರಾಫೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ಎಂದು ರೆಯಬಹುದಾದಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುತ್ತವೆ! ಅಲ್ಲಿನ ್ರೀಯರು . ತಮ್ಮ ಕೊರಳು ಉದ್ದವಾಗಲು ಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಾತಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿಗೆ ದೈದು ಹಿತ್ತಾಳೆ ಬಳೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಉದ್ದವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕೊರಳಿಗನು ುಣವಾಗಿ ಅವರು ಬಳೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. 22 ವರ್ಷ ಯಸ್ಸಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕುತ್ತಿಗೆ ುಲ್ಲಿ 24ರವರೆಗೆ ಬಳೆಗಳಿರುತ್ತವೆನ್ನುವುದು ತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇನಲ್ಲ.

ಈ ಜನಾಂಗದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೇವಲ ಕೊರಳಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಹಿತ್ತಾಳೆ ಬಳೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯುಕ್ತವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೈಮೇಲೆ ಸುಮಾರು 50 ರಿಂದ 60 ಪೌಂಡ್‌ಗಳಷ್ಟು ಹಿತ್ತಾಳೆ ಹೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ! ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟು ಭಾರ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರ ಓಡಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಅವರೆಷ್ಟು ತ್ರಾಣಿಗಳು, ಕಷ್ಟ ಜೀವಿಗಳು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವೇ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

ಬಳೆ ಧರಿಸುವ ಆಚಾರದಿಂದಾಗಿ ಈ ಜನಾಂಗದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕತ್ತುಗಳು ತೀರ ಉದ್ದ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಕತ್ತು $15^{5}/_{8}$ ಅಂಗುಲಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದುದರ ದಾಖಲೆಯಿದೆ.

ಕತ್ತು ಹೀಗೆ ಸಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗಿ ಅವು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಬಳೆಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿದರೆ, ತಾವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕತ್ತನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸದಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೂಡ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಇಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಸರ್ಕಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕತ್ತು ಪುರುಷರ ಕತ್ತಿಗಿಂತ ಉದ್ದ. ಆದರೆ ಸ್ವರನಾಳದ ಉದ್ದ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಕಮ್ಮಿ. ಪುರುಷರ ಲರಿಂಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವರನಾಳಗಳು 18 ಮಿ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿದ್ದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅದು 13 ಮಿ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾಂತ್ರಿಕರು, ತಾಂತ್ರಿಕರಂಥವರು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವ ಮುಗ್ಧರನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಕತ್ತನ್ನು ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕತ್ತನ್ನು ನೇವರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಎಟುಕದೆ ತಲೆ ಧಿಮ್ಮೆಂದಂತೆನಿಸಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಮಂತ್ರವಾದಿ ತನಗನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ದೇವರು, ದೆವ್ವ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ತಲೆಯನ್ನು ಯಾವ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕೆಂದರೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಲೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಹಾವಭಾವ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮೂಲಕವೇ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವು ತಲೆಯನ್ನು ಬಗೆಬಗೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡಲು ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತೇವೆ; ಸದ್ದು ಕೇಳಲು ತಲೆ ನಿಮಿರಿಸುತ್ತೇವೆ; ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸಲು ತಲೆ ಹಿಂಬಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ; ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಕೆಳಬಗ್ಗಿಸುತ್ತೇವೆ..... ಇವೆಲ್ಲ ನಾವು ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮಾಡುವ ಚರ್ಯೆಗಳು.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಲ್ಲದೆ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಚರ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಅವು:-

ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ ತಲೆಯಾಡಿಸುವುದು: ಒಂದು ಸಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ ಆಡಿಸುವುದು, ಹೌದು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಡಿಸುವಾಗ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಲಘುವಾಗಿಯೂ, ಕೆಳಗಡೆ ತುಸು ಜೋರಾಗಿಯೂ ತಲೆಯಾಡಿಸುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೌದು ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತಿರುವೆವೆಂದರೆ, ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮ್ಮತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದರ್ಥ. ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಶರಣಾಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದರ್ಥ. ಅದಕ್ಕೇ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಬಾಗಿಸುವುದು ಅಭಿನಂದನೆ ಅಥವಾ ಶರಣಾಗತಿ ಸೂಚಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವಕಾಲದ ಯಾತ್ರಿಕರು ಭಾಷೆ ಗೊತ್ತಿರದ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿನವರೊಂದಿಗೆ ಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸಲು ಶರಣಾಗತಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ತಿಳಿಸಲು ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.



ತಲೆ ಬಾಗಿಸುವುದು: ನಮಗಿಂತಲೂ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳ ಬಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ಪೂಜಾರಿ ಶಠಗೋಪವಿಡುವಾಗಲೂ ತಲೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾನು ನಿನಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವುದರ ಸೂಚನೆಯಿದು.

ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ತಲೆ ಬಾಗಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದನೆಂದರೆ, ಅವನು, ನಾನೂ ಕೂಡ ನಿನಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವನೆಂದರ್ಥ. ಆ ರೀತಿ ಇಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರೆಂದರೆ, ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಶರಣಾಗತಿ ಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತ ನಾವು ಸ್ನೇಹದಿಂದಿರೋಣ ಎನ್ನುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಲೆ ಕುಣಿಸುವುದು: ತಲೆ ಕುಣಿಸುವ ಚರ್ಯೆ ಕುಶಲ ವಿಚಾರಣೆಯ, ಮಾತಾಡಿಸುವ ಸೂಚನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಚಯದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ಒಮ್ಮೆ ತಲೆ ಕುಣಿಸಿ ಕುಶಲ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ, ಬಳಿ ಬಂದ ನಂತರ ಮಾತುಕತೆಗೆ ತೊಡಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿಯ ಕುಶಲ ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನನ್ನೀಗ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ತಟಕ್ಕನೆ ಹಿಂದೆ ಸರಿಸುತ್ತೇವಲ್ಲ - ಅದಕ್ಕೂ ಈ ಕುಶಲ ವಿಚಾರಣೆಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ಎದುರಿನವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾವು, ಅಂ, ಹೌದು ಎನ್ನುವಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕುಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಗ್ರೀಕರು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಲು ಕೂಡ ತಲೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆಗರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಭಿನ್ನತೆ! ಗ್ರೀಕರ ಈ ಭಂಗಿಗೆ ಅರ್ಥ ಗೊತ್ತಿರದಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಹೊಸಬರು ಪೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತು

ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ನರಗಳ ತುದಿಗಳು (Nerve Endings) ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಭಾಗಕ್ಕೂ ವಕ್ಷೋಜಗಳಿಗೂ ಕತ್ತು ಅನುಸಂಧಾನಕಾರಿ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ Slender ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸುಂದರ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಪುರುಷರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಕತ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಗೆಳೆಯ (Boy Friends) ತುಟಿಗಳ ಮುದ್ರೆ, ಹಲ್ಲುಗ ಗುರುತುಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದುಂಟ ಅವು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆ ಜೋಡಿ ಚೈತ ಶೀಲವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸು ವೆನ್ನಬಹುದು.

1940-50ರ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬೇರೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಗ ವಿವಾ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂ ಮೋಹಾವೇಶಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಕತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಮುತ್ತಿಡುವಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಾ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನೇ 'Necking' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕೆಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೂಡ ಮಿಲನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ಸಮಯದ ಕೂಡ ಹೆಣ್ಣು ಪ್ರಾಣಿಯ ಕತ್ತನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತಿ ತ್ತವೆ. ಜಿರಾಫೆಗಳು ಒಂದರ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದರ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತಳುಕು ಹಾ ತ್ತವೆ. ಗಂಡು ಸಿಂಹ ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಸಿಂಹದ ಕತ್ತಿನ ಮೇಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ತನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

> ಮಾಂತ್ರಿಕ-ತಾಂತ್ರಿಕರು ಮುಗ್ಧರನ್ನು ತಮ್ಮತ್ತ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕತ್ತನ್ನು ನೇವರಿಸುತ್ತ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುವ ರಕ್ತನಾಳ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಎಟುಕದೆ ತಲೆ ಧಿಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಆತ ದೇವರು-ದೆವ್ವ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಮುತ್ತಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ರೋಮಾಂಚವನ್ನುಂಟು ಮಾ ವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅವಳಲ್ಲಿ ಬಯಕೆಯನ ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ....

ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಭರಣ ಧರಿಸುವುದು ಯಾವುದರ ಸಂಕೇತ?

ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಭರಣ ಧರಿಸದ (ಅಥ ಧರಿಸಲಿಚ್ಛಿಸದ) ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಅಪ

ಾಗದೇನೋ! ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ೇಶದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇರದಿದ್ದರೆ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ್ನಾದರೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಭರಣ ಧರಿಸುವ ಆಚಾರ ಯೂ ಇದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಣ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೊರಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುತ್ತಾರೆ. ಆಭರಣಗಳು ಕೇವಲ ರ್ಯಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸ್ಟೇಟಸ್ ಪ್ರದರ್ಶ ಸಂಕೇತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೊರಳಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳುವ ಆಭರಣ ಧರಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀ ಬಲು ಯಿಂದ ಬೀಗುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆಂದರೂ ುಲ್ಲ!

ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಆಭರಣ ಧರಿಸುವ ಆಚಾರ ಹೇಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಿದಾಗ - ಅದು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆ, ಸ್ಟೇಟಸ್ ಸಿಂಬಲ್‌ಗಳಿಗೋಸ್ಕರವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗಿರಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷುದ್ರದೇವತೋಪಾಸಕರು, ಮಾಂತ್ರಿಕ -ತಾಂತ್ರಿಕರಂಥವರು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನರಬಲಿ ನೀಡುವಾಗ ಕತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೊಲ್ಲಲಾಗುತ್ತದೆಯೆ ಹೊರತು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಲ್ಲ.

ಹೈಟಿ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ವೂಡೂ ಜನಾಂಗದವರಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆತ್ಮ ಅವನ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲೆಂದು ಅವರು ಕಂಠಾಭರಣ (ನೆಕ್ಲೆಸ್) ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಂಠಾಭರಣಗಳ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಕಂಠಾಭರಣ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರ ಕಾರಣ ಒಂದೇ - ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಕೆಟ್ಟಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿಗಣ್ಣು ಅಲ್ಲಿ ಬೀಳಬಾರದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಕ್ರಮೇಣ ನೆಕ್ಲೆಸ್ ಧರಿಸುವುದು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ, ಅಂತಸ್ತನ್ನುಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಚಿಗುರೊಡೆದಿರಬೇಕು. **(ಮುಂದುವರಿವುದು)**

ಏಡ್ಸ್: ಪಿಡುಗು ನಿಜವೇ?

ಜನವರಿ 20. ಗೌಹಾತಿ ನಗರದಲ್ಲೊಂದು ಸಭೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿ ಪುರುಷೋತ್ತಮನ್ ಟ್ಲೋಲಿ. ತಮ್ಮ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೆಲ ಗತಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡುಹಿದರು. ಈ ತಿಗಳು ನಿಂತ ನೆಲವನ್ನೇ ನಡುಗಿಸುವಂಥವು. ುಷೋತ್ತಮನ್ ಅವರು ನ್ಯಾಕೋ(NACO) ್ಥೆಯು ನೀಡುವ ಸುಳ್ಳು ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಿಗೆ ತಂದರು. ನ್ಯಾಕೋ ಅಂದರೆ ನ್ಯಾಶನಲ್ ್ಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆರ್ಗನೈಜೇಶನ್ (ನ್ಯಾಕೋ) 6ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೊರಡಿಸಿತು. ರಲ್ಲಿ 1986ರಿಂದ 1996ರವರೆಗೆ ತಾನು 57 ಜನರ ರಕ್ತತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಳಿತು. ಇವರಲ್ಲಿ 3,712 ಜನರು ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಸಾರಿತು.

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ತನ್ನ ಅಂಕಿ ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿತು. ರಂತೆ 1986ರಿಂದ 1998ರವರೆಗೆ ಅದು 75 ಜನರ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿತಂತೆ. ಈ ೕಕ್ಷೆಯಿಂದ 5,327 ಜನರು ಪಾಸಿಟಿವ್ ಾಡು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆಯಂತೆ. ಪುರುಷೋತ್ತ ್ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ ಈ ಎರಡು ಅಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ದಿಟ? 1986ರಿಂದ ರವರೆಗೆ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಒಟ್ಟು ಜನರು 57. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆರಡು ವರ್ಷ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ 40,557ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಬೇಕು. ಅದಾಗದೆ 1998ರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ 29,975 ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಇನ್ನು ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದವರ ಸಂಖ್ಯೆ 5,327 ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಪುರುಷೋತ್ತಮನ್ ಅವರಿಗೆ ಅನಿಸಿದ್ದು: ನ್ಯಾಕೋ ಸಂಸ್ಥೆ ಸುಳ್ಳು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಲಿದೆ ಎಂದು.

ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರವು ತನ್ನ ವಾರ್ಷಿಕ ವರದಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ದಿಂದ 1999ರ ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 3,10,000 ಜನ ಸತ್ತಿರುವರು ಎಂದಿದೆ. ಆದರೆ ನ್ಯಾಕೋ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ, 1986ರಿಂದ 2000 ಇಸ್ವಿಯವರೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 15,000 ಜನರು ಸತ್ತಿರುವರು ಎಂದಿದೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಜ?

ನ್ಯಾಕೋ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ನಿಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತವೆ. ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 15,000 ಜನ ಸತ್ತರು. ಅಂದರೆ ಸರಾಸರಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 1071 ಜನರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. ಇದೇನೂ ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಲ್ಲ. ಯಾವ ದೇಶವೂ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆದರುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪುರುಷೋತ್ತಮನ್‌ರ ಮುಂದಿನ ಹೇಳಿಕೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಈ ಭೀತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವವರು ಯಾರು? ಈ ಭಯವನ್ನು ಚಾಣಾಕ್ಷತನದಿಂದ ಬಿತ್ತುವವರೆಂದರೆ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಯವರು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಬ್ಲೋಟ್ ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಈ ಕಂಪನಿಗಳು ಮಾರುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಇದೇ ಕಂಪನಿಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ಹಣವು ಹರಿದು, ಈ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಬೆಲೆ ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ರೂಪಾಯಿ ಆಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಯೂ ಆಯಿತು. ಎಲ್ಲ ವಿಧದಿಂದ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಲಾಭವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜನರು ಈ ಕಟು ಸತ್ಯಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಡ್ಸ್ ಒಂದು ರೋಗ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರವಾಗಬೇಕೇ ವಿನಃ ಕೇವಲ ಭಯವಲ್ಲ. •



ಮುಂಚೆ ಎಷ್ಟೋ ವಸ್ತುಗಳು ಖರೀದಿಗೂ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೀಗ ಹಾಗಲ್ಲ, ಏನೆಲ್ಲಾ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ತರಬಹುದು. ಒಡವೆ, ವಸ್ತ್ರ, ಕಾರು, ಬಂಗಲೆ, ಪುಸ್ತಕಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹಣ್ಣು-ಹಾಲು ಕೂಡ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಬಹುದು!

ಬಾಡಿಗೆ ಮಾತೃತ್ವ!

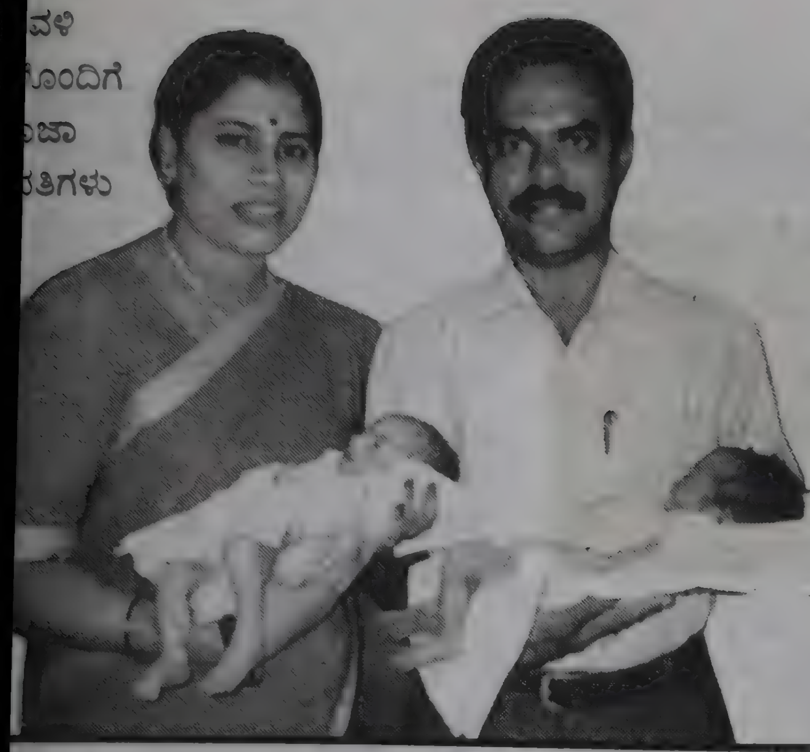
ಶೈಲಜಾ

ಮಾತೃತ್ವ ಎಂಬುದು ಸ್ತ್ರೀಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಒಂದು ವರ. ಮಗು, ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಯಸದ ದಂಪತಿಗಳ್ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೆ, ಏನಾದರೂ ಲೋಪವಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲೋಪಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಆ ಅವಕಾಶವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್ ಬೇಬಿ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ, ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿ ಚೆನ್ನೈಗೆ ಸೇರಿದ ರಾಜಾ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ದಂಪತಿಗಳು ಕೊನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದು, ದಾಖಲೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಹೆಣ್ಣಾದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ 22 ವಾರಗಳಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾದಾಗ, ಆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳಗಳು, ಅಂಡಾಶಯ ಮುಂತಾದ ಅಂತರ್ಗತ ಭಾಗಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ (ಲೋಪ) ಉಂಟಾಗಿ, ಅದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ಲೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಗರ್ಭವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳಿರುವದಿಲ್ಲ! ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಜ ಋತು ಸಮಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವ ಮಾತೃತ್ವವೊಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಮಿಕ್ಕ ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಾಮೂಲ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಜನ ಈ ವಿಧದ ಲೋಪಗ ಸಂತಾನ ರಹಿತರಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಚೆನ್ನೈಗೆ ಸೇರಿದ ಶ್ರೀಮತಿ ಶಾಂತ ಕಳೆದ ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳವರೆ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದವರು. ಆದರೆ, ಜನವರಿ 19ರಂದು ಇಬ್ಬರು ಅವಳಿ-ಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯಾದರು. ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿ ಈಕೆಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶವಿಲ್ಲ. ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗವೂ ಕೂಡಾ ಕೃತಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಂಡಾ ಮಾತ್ರವಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಶಾರೀರಿಕ ಲೋಪ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೇ ರೋಕಿಟ್ಯಾನ್‌ಸ್ಕೀ-ಕೊಸ್ಟರ್ ಹಾಸರ್ (ಎಮ್.ಆರ್.ಕೆ. ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉಚ್ಚರಿಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕೆ ಸಹ ಕಷ್ಟವೆನ್ನಿಸುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ, ರಾಜಾ ದಂಪತಿ ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದರು.

ರಾಜಾ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ, ವ ಶ್ರೀಮತಿ ಶಾಂತಿಯ ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಔಷಧಿ ಮುಖ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ಆಕೆಯ ಗಂಡನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊ ಫಲಿತಗೊಳಿಸಿ, ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿದರು.


ವಳಿ ...ೂಂದಿಗೆ ...ಜಾ ...ಪತಿಗಳು

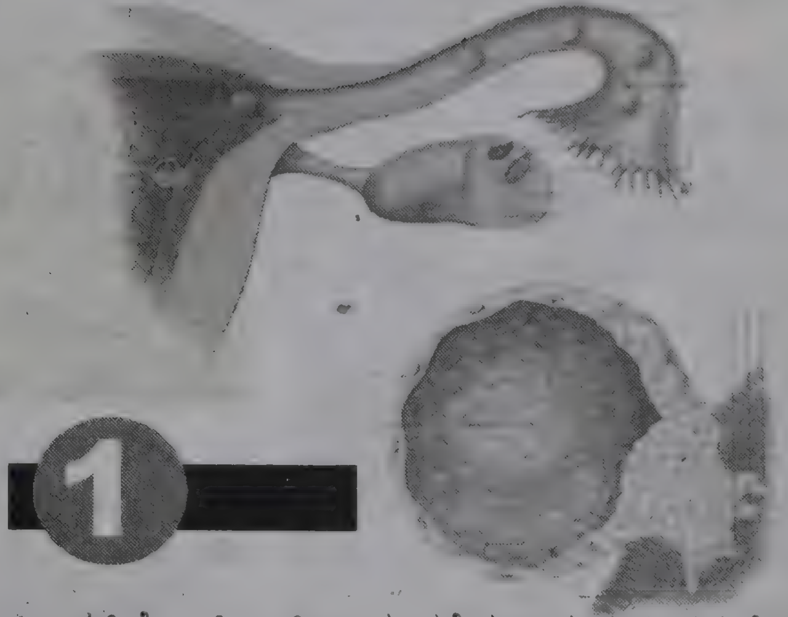
ಶ್ರೀಮತಿ ಶಾಂತಾಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ...ರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿ, ಆ ಪಿಂಡವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಡುವ ಸ್ತ್ರೀ ಅವರಿಗೆ ಎರಡು ...ಗಳ ನಂತರ ಸಿಕ್ಕಿದಳು. ಆಗ ಆ ಪಿಂಡವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು, ಇಂಗಾಲದ ...ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ತುಂಬಿಸಿದ ಕಾವುಗೂಡಿನಲ್ಲಿ, 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ...ಸುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ದ್ರವೀಕರಿಸಿ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಆ ಅಜ್ಞಾತ ಸ್ತ್ರೀಯ ...ರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ...ಚ್ಚಿಸಲು ಎರಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಆಕೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಟ್ಟರು. ...ತರ 11 ಮತ್ತು 13ನೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ...ರ್ಭಧರಿಸಿರುವುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು.

ಪ್ರಸವ ಸಮಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ, ವೈದ್ಯರು ಸಹಜ ಪ್ರಸವವನ್ನು ...ೕಕ್ಷಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದುದರಿಂದ, ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಮಾಡಿ ಇಬ್ಬರು ...ವಳಿ ಜವಳಿ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆದರು. ಏಷ್ಯಾ ...ಡದಲ್ಲಿ, ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದ ಮೊದಲನೇ ದಂಪತಿಗಳಾಗಿ ...ಜಾ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಅವರು ದಾಖಲೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಟ್ಟು ...ು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚಾಯಿತು.

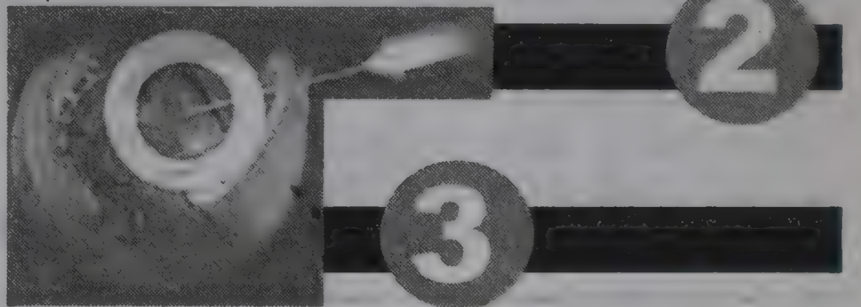
ಆದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ತನ್ನ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ...ಡಿಗೆಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಆ ಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಆಕೆ ...ಡಾ ತನ್ನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸಬಾರದೆಂದು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ಆಕೆಗೆ ...ಣ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಿದೆ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ...ಪಾಯಿಗಳ ಪಾರಿತೋಷಕ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆಕೆ ಈಗಾಗಲೇ ಇಬ್ಬರು ...ಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ...ಹಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

''ಕೇವಲ ದುಡ್ಡಿಗಾಗಿ ನಾನು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದರೂ, ಸಂತಾನ ರಹಿತ ...ಪತಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನಿಂದ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಾಗಿರುವ ವಿಷಯ ನನಗೆ ತುಂಬ ...ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಆಕೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ...ತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ತನಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಆಕೆ ...ಪಡಿಸಿದ್ದಾಳೆ.

ಈ ಘಟನೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಸಂತಾನರಹಿತ ದಂಪತಿಗಳ ...ಗಳಿಗೆ ಉಸಿರು ಕೊಡುತ್ತದೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

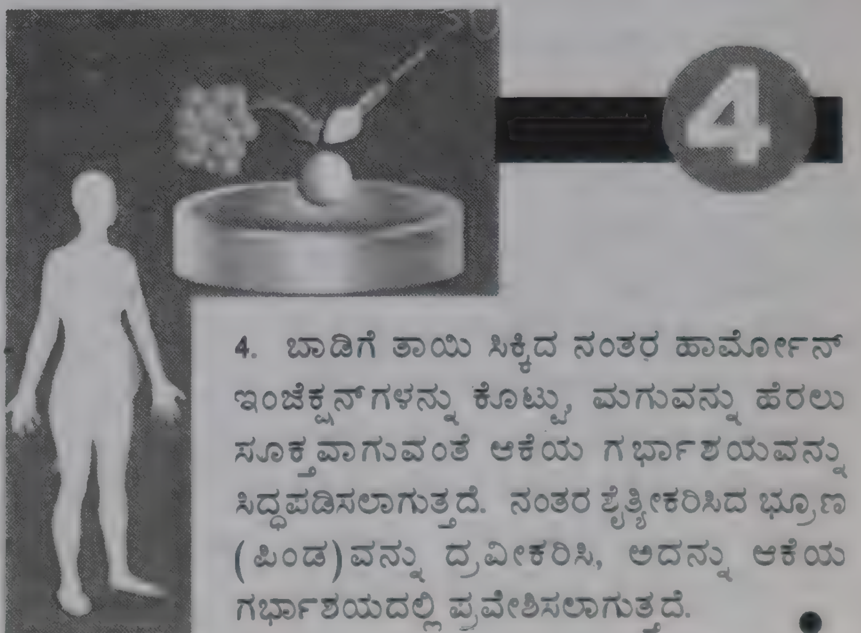


1. ಎಮ್.ಕೆ.ಆರ್.ಎಚ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯ, ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಡಾಶಯ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



2. ಈ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ ಮೂಲಕ ಸ್ತ್ರೀಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ.

3. ಅವುಗಳನ್ನು ಆಕೆಯ ಗಂಡನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಫಲಿತಗೊಳಿಸಿ, ದ್ರವರೂಪದ ನೈಟ್ರೋಜನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



4. ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ನಂತರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಮಗುವನ್ನು ಹೆರಲು ಸೂಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಆಕೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿದ ಭ್ರೂಣ (ಪಿಂಡ)ವನ್ನು ದ್ರವೀಕರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಆಕೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ●

3. HIV ಸೋಂಕಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚರಿತ್ರೆ

(ಅ) ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ: ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಸಮೀಪದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೂ ತೋರದ ರೋಗವೆಂದರೆ HIV ಸೋಂಕು ಒಂದೇ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾದ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ರೋಗವು ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕು ಪಡೆದ 4-6ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ದುಗ್ಧ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ, ಮೈಮೇಲೆ ಗಂಧೆ ಬರಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈರಸ್‌ನ ಜ್ವರದಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೂ, ಪಡೆಯದಿದ್ದರೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ''ರಸಿಕ ಮಾರ್ಪಾಡು ವ್ಯಾಧಿ'' (Sero Conversion Illness) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಕತಾಳೀಯ ನ್ಯಾಯದಂತೆ ಈ ಹಂತವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಘಟಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಕಾಲ.

ನಂತರ ಸೋಂಕಿತರು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ರಹಿತ ಹಂತವನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆವಿಗೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು 2ರಿಂದ 20 ವರ್ಷಗಳವರೆವಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಸರಾಸರಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಹಂತದ ಅವಧಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಅದು 6 ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ 6 ವರ್ಷದವರೆವಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಏಕೆಂದರೆ ಭಾರತದ ಮಾಲಿನ್ಯಯುಕ್ತ ಪರಿಸರ, ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ಬಡತನ, ಔಷಧ ವ್ಯಸನಗಳು ಈ ಹಂತದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕಾರಣಗಳು ಸೋಂಕಿತರನ್ನು ಇತರ ಸಮಯ ಸಾಧಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತ ದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಘಟಕಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, CD_4 ಮತ್ತು CD_8 ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆ ತೋರುತ್ತ, ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಬಿತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬಹಳ ಕಾಲದ ನಂತರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆಗ HIVಯ ಕಡೆಯ ಹಂತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. CD_4 ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಯಾರು? ಯಾವಾಗ? ಯಾವ ಸಮಯಸಾಧಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಮೊದಲೇ ಊಹಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 500 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅಪಾಯದ ಅಂಚನ್ನು ತಲುಪಿದಂತೆ. ಆಗ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸಮಯ ಸಾಧಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯಸಾಧಕ ರೋಗಗಳು ಅವರು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಗಳು, ಅವರು ಮೊದಲು ನರಳಿದ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ *AIDS*: HIV ಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಕೊರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರೂ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ 6 ತಿಂಗಳವರೆ ಗೆ ಯಾವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇರುವು ದಿಲ್ಲ. 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸೋಂಕುರಹಿತ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎರಗಿ, ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. HIV ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಮಗುವು HIV ಗುಣಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತೋರುವಂತಿದ್ದರೂ ಅದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ತೂಕ ಏರುವ ಬದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅನುಮಾನ ಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಸುಳೆಗಳ HIVಸೋಂಕು ಈ ರೀತಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

4. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ರೀತಿಗಳು

ಗರ್ಭಿಣಿಯು HIVಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ಸೆತ್ತೆಯ ಮೂಲಕ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ರಕ್ತ ಬೆರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಪ್ರಸವವಾದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ತರಚು ಗಾ
ವಾದರೆ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿ
ಮಗುವಿನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಗಾಯದ ಮೂ
ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಮೂ
ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಸೇರುತ್ತ
ಸೋಂಕಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಜನನದ ಸಂ
ಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಮರುವಿವಾಹ, ವಿಚ್ಛೇದನ ಹೆಚ್ಚಿರುವ
ಗಳಲ್ಲಿ, ಅನೇಕರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ
ತೊಡಗುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮ
ಸೋಂಕು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ತಂ
ತಾಯಂದಿರು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾ
ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

5. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

PAIDSನ (ಮಕ್ಕಳ AIDS) ಮು
ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಗಳೆಂದರೆ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳ
ಗೆಯು ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು, ತೂಕ ಹೆ
ವುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು,
ಜನಕಾಂಗ (Liver) ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮ ದೊ
ದಾಗುವುದು, ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರುವು
ಶ್ವಾಸಕಾಂಗದ ರೋಗ, ಅತಿಸಾರ ಭೇ
ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು.

6. ಸಮಯ ಸಾಧಕ ರೋಗಗಳು

HIV ಸೋಂಕಿನವರಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳ
ರೋಗಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

(I) **ಕ್ಷಯ ರೋಗ:** ಈ ರೋಗವು ಅತ್ಯ
ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾ
ಪ್ರಗತಿಪರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ H
ಸೋಂಕು ಅಥವಾ AIDS ರೋಗದಿ
ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಮ
ವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ರೋಗಲ
ಗಳು ಮಾದರಿಯ ಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಮಾ
ಯಲ್ಲದ (Atypical) ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗ
ಬಹುದು. ರೋಗವು ಪುಪ್ಪುಸೇತರ ಅಂಗಗ
(Extra Pulmonary TB) ಕಾಣಿಸಿಕೊ
ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹರಡಬಹುದು. ಈ ರೋ
ಗಳು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ (Short Cou
Chemotherapy) ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿ
ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮರುಕಳಿಕೆ ಮ
ಮರುಸೋಂಕು ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ದೀರ್ಘ

ವು ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆಯು ರೋಗಾಣು ಅನೇಕ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧತೆಯನ್ನು LTI DRUG RESISTANT) ಬೆಳೆಸಿ ಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವವರ ಮತ್ತು ಂಕು ಇಲ್ಲದವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂದೆ ದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

HIV ಸೋಂಕಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗವು ಹೆಚ್ಚು. ನರರೋಗ ಕ್ಷಯ, ಮೆದುಳು ಪರೆ , ದುಗ್ಧ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಸಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಗವು ಮಕ್ಕಳು ಸಾವಿಗೆ ಈಡಾಗಲು ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

(II) *ನರಮಂಡಲದ ರೋಗಗಳು:* ನರ ಡಲದ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ತ್ತು ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು HIV ಸೋಂಕಿ ದಾಗಿದೆಯೆಂದು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಡ್ಡವರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ನರಗೊಲೆಗೆ ಇದು ರಣವೆಂದು ತನಿಖೆ ಯೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಷಧ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ರುವುದರಿಂದ ಅವರ ನಡತೆಯ ಬದಲಾ ಣೆಯು ಔಷಧಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ದು . ಶಂಕಿಸಿ AIDS ನಿಂದಾಗುವುದನ್ನು ರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನರ-ಮಾನಸಿಕ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಕೆ (REGRES-ON) ಯನ್ನು 2 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಮುಕುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

(III) **ಇತರ ರೋಗಗಳು:** ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ, ಸಕಾಂಗ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ೀಗಗಳು AIDS ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಣುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ರೋಗಕಾರಕ , ಸಮಯ ಸಾಧಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು, ರಸ್‌ಗಳು, ಬೂಸು ಮತ್ತು ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಪಟಳ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಶೀಗೆಲ್ಲ ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ು ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಉಗ್ರವಾದ ಏಕಾಣುಜೀವಿ ್ಕೆ (BACTAERAEMIA) ತುತ್ತಾಗಿ ಕಿ ಸಾವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಬೂಸು ರೋಗ (FUNGUSಗಳಲ್ಲಿ NDIDIASIS) ಅತಿಸಾಮಾನ್ಯ. ಪರಾವ ಬಿ ಸೋಂಕುಗಳಾದ ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್, ಯಾರ್ಡಿಯಾಸಿಸ್, ಮತ್ತು ಕ್ರಿಪ್ಟೊ ಸ್ಪೊರೀಡಿ ಾಸಿಸ್‌ಗಳು ಸಹ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಸೋಂಕುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ವಾಗಿದ್ದು ಆಳವಾಗಿ ಪ್ರಸರಿಸಿ, ಅಸಾಧಾರಣ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಘಟನೆಯೂ (Episode) ಔಷಧ ಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಫಲ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅತ್ಯುಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯು ಮರಣಾಂತಕ ವಾಗುತ್ತವೆ.

7. ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಮಕ್ಕಳ AIDS ರೋಗದಿಂದ ಕುಟುಂಬವು ಅನೇಕ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬವು ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬರು ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರ ಸಮಯ ಮತ್ತು ದುಡಿಮೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಇತರರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಕಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆ ಮಗುವಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಗುವು AIDSನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ತಂದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿ HIV ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. AIDS ನಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಇಬ್ಬರೂ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು AIDSನ ಶಿಶುಗಳು ಅನಾಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ಸತ್ತಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ ವಿಧವೆಯ ಪಟ್ಟ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವ ರಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅವಳೇ ದುಡಿಯಬೇಕಾದ ಸಂಭವವೂ ಬರಬಹುದು. ಆಗ ನೆರೆ ಹೊರೆಯವರ, ಸ್ನೇಹಿತರ, ಸಹ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಸಹಾಯ, ಒತ್ತಾಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಸಮಾಜದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

PAIDS ಮಕ್ಕಳಿಂದ ರೋಗವು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನಾಥ ಶಿಶುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರಗತಿಪರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಥಶಿಶುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಯಾರ ಒತ್ತಾಸೆಯೂ ಇಲ್ಲದ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ ತುಮ್ಮುಲ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರೋಗರುಜಿ, ಮತ್ತು ಸಾವು ನೋವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ತರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟು, ಮಕ್ಕಳು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಅಲೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪ ತೋರಿದರಂತೂ ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ಮನೆಗೆ ಏಕಾದಶಿ ನುಗ್ಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜವು ಮಾನವೀಯತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಅನಾಥಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

9. PAIDSನ ನಿರ್ಧಾರ

HIVಸೋಂಕು ಗರ್ಭತ್ವದ ಮೇಲೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರಸವದ ಮೇಲೆ, ಬಾಣಂತಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭತ್ವವು HIV ಸೋಂಕಿನ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸತ್ತೆ (PLACENTA)ದ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಿಂಡವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ, ಗರ್ಭತ್ವದ ಹಂತ, ವೈರಸ್ಸುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗವು ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದೆಂದು ಅನುಮಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭತ್ವದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ A&T ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಅಥವಾ ಸಂಜಾತ (CONGENITAL) ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆಂದು ಯೂರೋಪ್‌ನ ತನಿಖೆಯಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. USA ತನಿಖೆ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಿಣಿಯು 3ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ 6ನೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ A&T ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾನವರ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುವುದೆಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. ಸೋಂಕಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತತೆ, ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳು ಸಾಯುವ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುಗಳ PAIDSನ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ HIV ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗದ ತಪಾಸಣೆಗೆ UDRL ಪರೀಕ್ಷೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು HIVಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೊದಲು ಲಿಖಿತದಲ್ಲಿ ಪರವಾನಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಗುಣಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಟ್ಟರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ HIV ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ ಇಲ್ಲ, ಸರಕಾರಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದರೆ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅವಳು HIV ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವುದು ದೃಢವಾದರೆ M.T.P. ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ HIVಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅನೇಕ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಬಂದರೂ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. HIV ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಣ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣರಹಿತ ಸೋಂಕಿನವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಸೋಂಕಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

10. HIV ಸೋಂಕಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ವಿಧಾನ

HIV ಸೋಂಕಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಒಪ್ಪಿದರೆ, 3 ತಿಂಗಳೊಳಗಿದ್ದರೆ M.T.P. ಮಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭತ್ವವು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ CD_4ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ A&T ಔಷಧ ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಸೂತಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು ನ್ಯೂಮೊಸಿಸ್ಟಿಕ್ ನಿಮೋನಿಯದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಕ್ಕೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಂತಹ ಪ್ರಗತಿಪರ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲೂ ಗರ್ಭತ್ವವು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆ ನೀಡಿ ಸಮಯಸಾಧಕ ರೋಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಅತಿ ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. CD_4ಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗಿದ ಮೇಲೆ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಔಷಧಗಳು, A&T ಔಷಧಗಳು, ಅಥವಾ ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣೆಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಭಾರತದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಸವ ಕಾಲದಲ್ಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಗಳಾದ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದನ್ನು, ಭ್ರೂಣದ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ಇಡುವುದನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಸವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭಕೋಶ ಕುಯ್ದು ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಆದರಿಂದುಂಟಾಗಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೇವಲ ಮಗುವಿಗಲ್ಲದೆ ಮುಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಕುಯ್ದು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಲು ಖಚಿತವಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ HIV ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರಿಗೆ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅದರ ಆರೈಕೆಗೆ ತಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

11. HIV ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಸ್ತನಪಾನ

HIVಸೋಂಕಿನಿಂದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನವು HIV ಸೋಂಕಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿನ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಘಟಕಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ HIVಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುವುದೆಂ ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಒಟ್ಟು HIV ಸೋಂ ವರಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಿಂದ 3ಜನ ಈ ರೀತಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

12. HIV ಗುಣಾತ್ಮಕ ತಾಯಿ ಮ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ

ಎದೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟುವ ಅನೇಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಘ ಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ರೋ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತ HIVಸೋಂಕಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ವಿರು ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ಸ ಮುಂದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ HIV ಸೋಂಕ ಗುರುತಿಸಲು ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿ ವುದರಿಂದ HIV ಗುಣಾತ್ಮಕ ತಾಯಂದಿ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕು ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಗುರುತಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹು ಆದುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇ ಭಾರತದಂತಹ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾ ನೀಡುವ ಲಾಭವು HIV ಸೋಂಕು ನೀಡ ತೊಂದರೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಆರ್ಥಿಕ ದುಬ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಶುವಿನ ಆಹಾರ, ಬೆಳವಣಿ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಉಳಿವಿಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

13. HIV ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಮತ್ತು ಸ್ತನ್ಯಪಾ

HIVಸೋಂಕಿರುವುದು ತಾಯಿಂ ಅಥವಾ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಿರಲಿ, ಗೊ ದಿರಲಿ, ಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ ಅ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಗಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೀತಿಯಾಗಬೇಕು.

14. HIV ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆಗ

ಈ ಸೋಂಕಿನವರಿಗಾಗಿರುವ ಮ ತಿಂಗಳ ವರೆವಿಗೂ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣರಹಿತ ರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಗ

ಟ್ಟರೆ ಅವರ ದೇಹವು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಒದಗಬಹುದಾದಂತಹ ಮಯಸಾಧಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹವು ೆಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ದುದರಿಂದ ಲಸಿಕೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗನು ಗುಣ ಗಿ HIV ಗುಣಾತ್ಮಕ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಟ್ಟುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ೇಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೊಡಲೇಬೇಕು. ಮಗು ನಿಸಿದ ನಂತರ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ BCN ಲಸಿಕೆ ಯನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಲ್ಯ ಕ್ಷಯದಿಂದ ನರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ುತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಒಮ್ಮೆ ಾಳಾದರೆ BCN ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಕೊಡಲಾಗದಿ ದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವಾಗ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ತಪ್ಪದೆ ೊಡಬೇಕು. AIDSನ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆ ೋರಿದರೆ BCN ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಲು ಸಾಧವಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಾ HIV ಗುಣಾತ್ಮಕ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ DPT, ಪೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ದಡಾರದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಧಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕೊಡ ಬೇಕು. ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ತೋರುವ ಮೊದಲೇ ಲಸಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೂ D.P.T., ಪೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ದಡಾರದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೂ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡುವುದ ರಿಂದ ಯಾವ ಭಯಾನಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಶಿಶುರೋಗ ತಜ್ಞರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡುವುದರ ಬದಲು ಅದನ್ನು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಶ್ವಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ರೋಗಲಕ್ಷಣರಹಿತ ಶಿಶುಗಳೆಲ್ಲ ಾಗೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ HIV ಸೋಂಕಿನ ಹಂತವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಎಲ್ಲಾ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದನ್ವಯ ಯಾವ ಮಾರ್ಪಾಡನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಕೊಡಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದೆ. ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೊಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

15. HIVಸೋಂಕು ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ

ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. AIDSನಿಂದ ಭಯಾನಕ ಸಮಯಸಾಧಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡ ಬೇಕು. ಈ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಬರುವ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ, ಮನೆಯ ವರ ಸಹಕಾರದಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂ ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಚಿತರ ನಡುವೇ ಸಂತೋಷ ದಿಂದಿರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನ ಜಂಗುಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಅಪರಿಚಿತ ಪರಿಸರವು ಮಕ್ಕಳ ರೋಗವನ್ನು ಉಲ್ಬಣ ಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಸಿಗೆಗಳೂ AIDS ಮಕ್ಕಳಿಂದ ತುಂಬಿ, ಇತರ ರೋಗಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಅಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

AIDS ನ ಅನಾಥಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

16. ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳು

ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅನುರಾಗ ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವ ಮಕ್ಕಳು HIV ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ.

ಶಿಶುವು ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಚೀಪುವಂತಿಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಎದೆಯಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹೊರತೆಗೆದು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು. 62.5°cನಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿಸಬಹುದು. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯು ಈ ವಿಧವನ್ನು ಅನು ಸರಿಸಬಹುದು. ತಾಯಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಕೊಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಬಾಣಂತಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನವು ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಮಾಡಲು ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಲಸಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ನಡತೆಯಿಂದ ಬರುವು ದರಿಂದ ಸನ್ನಡತೆಯು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಆಗ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮೂಲಕ ಇದು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಸವದ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ತಗುಲುವ ಸೋಂಕು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಅಲ್ಲವೆ? ಚುಚ್ಚುಗಾಯ ಗಳಿಂದಾಗುವ ಸೋಂಕನ್ನು ರಕ್ಷಣಾಸಲಕರಣೆ ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ತಂದೆತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ HIV ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

17. ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವ ಬಳು ವಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟುಗೋಲು ಹಾಕುವುದು

ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟವಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜನನದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚು. ದಂಪತಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಕಾಂಡೋಮ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ HIV ಸೋಂಕು ಮುಕ್ತಳಾಗಿದ್ದರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆ ಯೊಂದೇ PAIDSಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗ.

ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯವರಾ ಗಿದ್ದರೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಅವರಿಬ್ಬರಲ್ಲೇ ಸೀಮಿತ ವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರ ದಾಂಪತ್ಯವು ಸೀತಾರಾಮರ ಂತಿದ್ದರೆ HIVಅವರ ಬಳಿ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ AIDSಗೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಪತ್ತು. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಬೊಕ್ಕಸ ಬರಿದಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಆ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಗೂ ಹೊರೆ. HIVಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗಂಟೂ ಇಲ್ಲ ನಂಟೂ ಇಲ್ಲ.

HIV/AIDS ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಗುಲದಂತೆ ಮುತುವರ್ಜಿವಹಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ರಾಷ್ಟ್ರವು ಪ್ರಗತಿ ಪಥದತ್ತ ಸಾಗಲು ಕುಟುಂಬಗಳು, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸರಕಾರಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡದೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿದರೆ ಭಾರತವನ್ನು ಏಡ್ಸ್‌ಮುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. •



ನವಜಾತ ಶಿಶು ಕೆಲ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಮನೆಗೆ ಹೊಸ ಸದಸ್ಯನ ಆಗಮನ, ಆನಂದದ ವಾತಾವರಣ. ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಆತ್ಮೀಯ ಜನರ ಆಗಮನ, ಸಲಹೆ- ಸೂಚನೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆ. ಪರಂಪರಾಗತ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಕಾಳಜಿ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಾಣಂತಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಕುರಿತು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿವೆ ಅಂತಹ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ.

✘ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

● **ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕೆಲ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಏನೂ ಹಾಕಬಾರದು:** ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು, ತಾಯಿ ದಣಿದಿರುತ್ತಾಳೆ, ಹಾಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

✔ ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ

❍ ತಾಯಿಯ ಮೊದಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಲ್ಲಿ ತಡ ಮಾಡಬಾರದು. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಹಾಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ, ಮಗು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಹಾಲು ಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ತಡ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ 'ಕೆ' ಎಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

✘ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

● **ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಬೆಣ್ಣೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು:** ಹಿರಿಯರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮಂತೆಯೇ ಮಕ್ಕಳೂ ಸದೃಢರಾಗಲಿ ಎನ್ನುವುದೇ ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶ.

✔ ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ

❍ ಇದು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಸ್ತನ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ತಡವಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಬೆಣ್ಣೆ ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅವು ಶುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

✘ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

● **ತಾಯಿಯ ಮೊದಲ ಹಾಲಿನಿಂದ ಹಾನಿ:** ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಹೇಗೆ ಬೆಸೆದು ಬಿಟ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ, ತಾಯಿಯ ಮೊದಲ ಹಾಲು ಘನವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ಹೊಲಸು, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರವೇ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

✔ ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ

❍ ಇದು ಸಹ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಮೊದಲ ಹಾಲಿನ ಒಂದೊಂದು ಹನಿಯನ್ನೂ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಹಲವು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

✘ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

● **40 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿ-ಮಗು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬಾರದು:** ತಾ

ಮಗು 40 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮನೆಯ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಚಳಿಗಾಳಿಯ ಬಾಧೆಯಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತಾರೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಇದರ ಹಿಂದಿದೆ.

ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಹಾಗೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿ-ಮಗುವನ್ನು 40 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕಿನ, ಶುದ್ಧ ಹವೆಯ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ಸೋಂಕು ರೋಗದಿಂದ ಬಚಾವಾಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ, ಬಾಣಂತಿ ಇರುವ ಕೋಣೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಜನರಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಧೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ, ಅಂಜನ ಹಚ್ಚುವುದು ಉತ್ತಮ: ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ, ಅಂಜನ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

✔ ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ

ಇವನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಲಾಭವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾನಿ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ, ಸೋಂಕು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಜನದಲ್ಲಿ ನುಣುಪಾದ ಸೀಸದ ಹುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಕಣ್ಣಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲೂ ಏರು-ಪೇರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ತಾಯಿಯ ಊಟ-ಉಪಚಾರ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ: ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿ, ತಂಪು, ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉದಾ: ಬೇಳೆಗಳು, ಮೊಸರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

✔ ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ

○ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಊಟ-ಉಪಾಹಾರ ಸಮತೋಲನದ್ದಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಿರಬೇಕು. ತಾಯಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಹಾಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

✘ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

● **ಹಲ್ಲು ಬರುವ ಮುನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ:**

✔ ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ

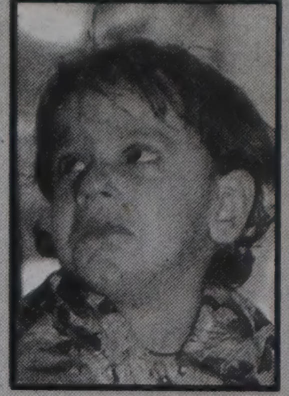
○ ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೆರೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವಿಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಉಪಚಾರ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡಿ.

✘ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

● **ತಂಪು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಸರು ಅನ್ನ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿಸಬಾರದು:** ಚಳಿಗಾಲ ಇಲ್ಲವೆ ಮಳೆಗಾಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಸರು, ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

✔ ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ

○ ಮೊಸರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ತಿರುಳು ಹೊಂದಿದ ಫಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀತ-ನೆಗಡಿ ಬರುತ್ತದೆಯನ್ನುವುದು ಸುಳ್ಳು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ❑



ಮಗು ಹಟ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ನೀವೋ?

- ಅದು ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಗು ಹಟಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಏನಿದೆ?
- ಮಗು ಹಟ ಮಾಡಿತೆಂದರೆ, ಅದರ ಹಟಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಎರಡು ಸಲ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿದ ನಂತರವೂ ಮಗು ಕೇಳಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ - ಆಯಿತು. ವಿಚಾರ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಎಂದರಾಯಿತು. ಅದು ಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ಮಾತು ಒಪ್ಪಿದೆ, ಅದನ್ನು ಉಪಕಾರವೆಂದು ಮಾತ್ರ ಭಾವಿಸಬೇಡಿ.
- ಮಗುವಿನ ಒಳ್ಳೆಯತನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. 'ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇದು ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತುಗಳೇ ಬೇಡ. ಈ ರೀತಿಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.
- 'ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ಮುಗ್ಧ ಮಗುವಿನ ಎಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗಾಢ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ (ಅವರು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಸಹೋದರಿಯಾಗಿರಬಹುದು) ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಹೇಳನಕರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ●

“ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆಯ್ತೂಂತ ಇಟ್ಕೋ....”

● ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾ



ಭರ್ ಎಂಬ ಸ್ಟೌ ಸಪ್ಪಳ ಕೇಳಿ ನಾನು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಪುಟಿದೆದ್ದೆ. ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿದರೆ ಈಗಿನ್ನೂ ಬೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ. ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಅಚ್ಚರಿ. ಸೂರ್ಯ ನೆತ್ತಿಯೇರಿ ಕುಳಿತರೂ ಮೇಲೇಳದ ಕಲ್ಲೇಶಿ, ಅದೂ ತಾನಾಗೇ ಎದ್ದು, ಟಿಫನ್ನನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ನಂಬಲಾಗದ ಸಂಗತಿ ಇನ್ನೇನಿದ್ದೀತು?

ಕಣ್ಣುಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ನೋಡಿದೆ; ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜ, ಕನಸಲ್ಲ!

ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುವ ಕಲ್ಲೇಶಿ ನಿನ್ನೆಯೂ ಕುಡಿದಿದ್ದ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಮೌನವಾಗಿದ್ದ, ಮೆದುವಾಗಿದ್ದ. ಕೇಳಿದರೆ,

“ಬೇಸರ ಮಾಮಾ, ಜೀವ್ನಾನೇ ಬೇಸರವಾಗ್ಹೋಗಿದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೋಣಾ ಅನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಏನ್ ಮಾಡ್ಲಿ, ನೀನೇ ಹೇಳ್ಬುರೂ....” ಅಂದ. ‘ಇಂವಂದು ನಿತ್ಯ ಇದೇ ಗೋಳು’ ಎಂದು ಗೊನಗಾಡುತ್ತ “ಸುಮ್ನೆ ಬಿದ್ಕೊಳ್ಳೇ ಬೇವರ್ಸೀ ನನ್ಮಗ್ನೇ... ಇಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ಎದ್ಬಂದು ಝಾಡಿಸಿ ಒದ್ಬಿಡ್ತೀನಿ ನೋಡೀಗ” ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದೆ.

ಈಗ ನೋಡಿದರೆ ಅದೆಲ್ಲೋ ಅರ್ಜೆಂಟಾಗಿ ಗೌರ್ಮೆಂಟ್ ಡ್ಯೂಟಿಗೆ ಹೊರಡೋಣ ಥರಾ ಅರ್ಧ ರಾತ್ರೀಲೇ ಎದ್ದು ನಳಪಾಕ ಯುದ್ಧ ಶುರೂ ಹಚ್ಕೊಂಡಿದಾನೆ ಬಡ್ಡೀಮಗಾ! ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಿಚನ್ ರೂಮೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಶಾಕ್ ಕಾದಿತ್ತು.

ಸ್ಟೌ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಿಟ್ಟು, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತರಕಾರೀ ಕತ್ತರಿಸುವ ಚಾಕೂ ಮುಳುಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಂತಿದ್ದಾನೆ ಭೂಪ!

“ಈ ಚೂರಿಯನ್ಯಾಕೆ ಕಾಯಿಸುತ್ತಿರುವೆ ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ,

“ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ”. ಎಂದು ಹೇಳಿ ವಿಷಾದದ ನಗೆ ನಕ್ಕ.

“ಕಾಯಿಸದಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗದೇ?” ನಾನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

“ಇದೇನು ಹೀಗಂತೀಯಾ? ಆಕಸ್ಮಾ
ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆಯ್ತೂಂತ ಇಟ್ಕೋ.... ಆಗ ಅನುಭ
ಸೋದ್ಯಾರು ... ನಾನೇ ಅಲ್ವಾ!” ಎಂದ.

ಅವನ ಆ ವಿಚಿತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾ
ನಗಬೇಕೋ, ಅಳಬೇಕೋ, ಒಂದ
ಗೊತ್ತಾಗದೇ, ದಿಗಿಲುಗೊಂಡು ಅವನ
ನೋಡುತ್ತ ನಾನು ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟೆ. ಆತ ಕಿಟಾ
ಕಿರುಚಿದಾಗ ಸತ್ತೇ ಹೋದನೇನೋ ಎಂ
ನೋಡಿದರೆ, ಚಾಕುವಿನ ಬಿಸಿ ಕೈಗೆ ತಾಕಿ, ಸು
ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಂತಿದ್ದ ನ
ಮಿತ್ರ! ■

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY :

Adanagouda T. Patil

940, I Floor, 8th-B Main,
3rd Block, 3rd Stage,
Basaveshwaranagara,
Bangalore-560 079.

☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT :

DIKSOOCHI PRINTERS,
97, West of Chord Road, 2nd Block,
3rd Stage,Basaveshwaranagara,
Bangalore-560 079.

☎ 3226596

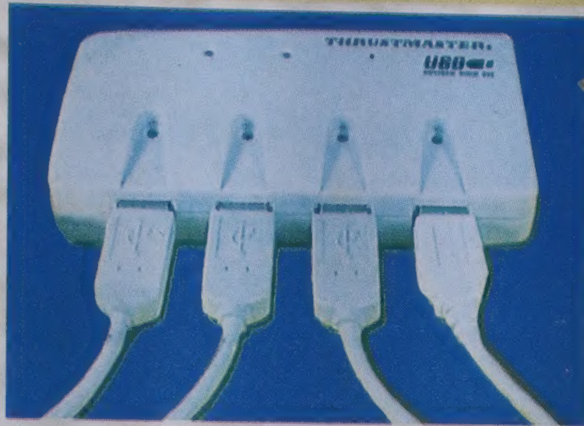
ರತದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಯ ಸಿಡಿ ಸಹಿತ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ.

ಂಥಹ ಸ್ಕ್ಯಾನರ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು?
ರವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕ್ವಾಂಟಮ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು
ಆನ್‌ಲೈನ್ ವಿಶ್ವಕೋಶಗಳು
ೇಬಲ್ ಮೂಲಕ ಅಂತರ್ಜಾಲ
- ವಾಣಿಜ್ಯ
ವಿಂಡೋಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಟೂಲ್ ಬಾರ್‌ಗಳು
ಫೈಲುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಟೂಲ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಪರಿಚಯ
ಇಂಟರ್‌ಫೇಸ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ
ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಕಾರ್ಡುಗಳ ವೃತ್ತಾಂತ
ಮಲ್ಟಿಮೀಡಿಯಾ
ಕೀಬೋರ್ಡ್ ಮೌಸ್

ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ

ಏಪ್ರಿಲ್ - 2001ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ












ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಏಪ್ರಿಲ್ - 2001ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

- ಮಾನವ ನಕ್ಷೆಯ ಅದ್ಭುತಗಳು
- ಬರ್ಬರ ದಾಳಿಗೊಳಗಾದ ಬುದ್ಧ
- ಭೂ ಕಕ್ಷೆಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ! ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ!!
- ಬಾಲ್ಕೋ ಖಾಸಗೀಕರಣ
- ಕೇಂದ್ರ ಬಜೆಟ್
- ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿದ ತೆಹಲ್ಕಾ ಹಗರಣ
- ಇರಾಕ್ ಮೇಲೆ ಅಮೆರಿಕದ ಬಾಂಬ್ ದಾಳಿ
- ಉದಾರಿಕರಣದ ಉರುಳಿಗೆ ರೈತನ ಕೊರಳು
- ಚೋರಿ ಚೋರಿ ಚುಪ್ಕೆ ಚುಪ್ಕೆ
- ಅಣ್ವಸ್ತ್ರ ನಿಶಸ್ತ್ರೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರತದ ಯತ್ನ
- ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದವರು
- ವೆಂಕಟಾಚಲಯ್ಯ ವರದಿ
- ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ರಂಗದ ಭೀಷ್ಮ ಬ್ರಾಡ್ಮನ್
- ನಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಬೇಧಗಳು
- ಕ್ಷುದ್ರಗ್ರಹದ ಮೇಲಿಳಿದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ನೌಕೆ

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY
RNI NO. 65817/97
CPMG/KA/BGW - 349/2001